

༡༡། རིགས་སྒྲིབ་དབྱ་དགེ་དམ་པ་མཁས་
དབང་སྒྲིབ་བཟང་ཆུ་མཚོ་ཉི་གསུང་
འབུམ་བཞུགས་སོ།།

པོད་ཐེང་བཅུ་པ།

གཞས་དང་བསྐྱབ་སྒྱུང་།



རིགས་ལམ་སྒྲིབ་གཉེར་ཁང་།

གསུང་འབྲུམ་སོད་བཙོ་ལྷའི་བདག་ཉིད་ཅན།

འགྲེམས་སྤྲེལ་བ།

རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་།

དེབ་ཆད།

6 x 9 Inchs

ཡིག་གཞུགས་ཆེ་ཆུང་།

སློན་ལམ་དབྱ་ཅན་གཉིས་པ། 15/15.5 དང་བར་ཐག 25/26.3

དཔར་བསྐྱུན་བདག་དབང་།

རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་།

དཔར་ཁང་།

Studio Archana, New Delhi.

དཔར་གྲངས།

༥༠༠

དཔར་ལོ།

བྱི་ལོ་ ༢༠༢༣



ཡེ་ཤེ་བཙུན་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་དཔལ་བཟང་པོ་ལ་ན་མོ།

THE DALAI LAMA



THEKCHEN CHOELING
DHARMSALA CANTT
KANGRA DISTRICT
HIMACHAL PRADESH

༡༡། རིགས་ལམ་སློབ་དགེ་འབྲས་སློབ་ཕྱེད་ཁྲ་སློབ་གཉེར་བ་དགེ་སློབ་སློབ་པ་ཟུང་
ཀྱི་མཆོད་ཉིད་ནས་རང་འཁྱིའི་ལས་ཞོར་དུ་སྐྱབས་འགོ་ལས་འབྲས་ཀྱི་ནམ་གཞག་དང་།
སློབ་རིག་དང་ཐལ་འགྱུར་བའི་མཐུན་མིན་ཆད་མའི་ནམ་གཞག་རང་སྡེ་གྲུབ་མཐའ་གོང་
འོག་གི་ལྷ་བའི་ཞིབ་ཆ། སློབ་རྒྱུད་གི་སློབ་སོགས་ལས་བཅུ་མས་པའི་ནང་ཆོས་ངོ་སྤྲོད། ཤེས་
ཡོན་དང་ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་སློབ་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ། བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་སོགས་དཔེ་
དེབ་སྐུ་ཕུང་དང་། ཚུམ་ཐོར་བྱ་གྲངས་བརྒྱད་ཕྱེད་སློབ་མཆིས་པ་དེ་དག་རིགས་ལམ་སློབ་
གཉེར་ཁྲ་ནས་དཔེ་དེབ་དགའི་ནང་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཅིས་ཡོད་པ་ཤིན་ཏུ་ལེགས།

ཆན་དེ་ཉིད་ནས་མ་སུ་རིའི་སློབ་དགེ་དང་། རིགས་སློབ་ཏུ་སློབ་སྤྱིའི་འགན་ཁུར་
བྱེད་ཡུན་རིང་འདོད་ཆུང་ཆོག་ཤེས་ཐོག་མཛེས་ཐོལ་སྤངས་པའི་སྤྱི་དོན་ལྷག་བསམ་ཁུར་
བཙོན་ཆེ་བསྐྱེད་བྱས་འབྲས། རིགས་སློབ་ཏུ་ཆོས་སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་གོ་འཕེར་གྱི་སློབ་མ་མང་
པོ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེད་དུས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དོན་ཕན་ལྡན་པའི་ཞབས་
འདེགས་སྐྱབ་བཞིན་པ་མ་ཟད། རིགས་སློབ་ཀྱི་བསྐྱེད་མང་གཞི་ལེགས་ཚུགས་ཐོག་བོད་
དགེ་དང་། གཞུང་ཞབས་ལས་བྱེད་པར་བོད་ཡིག་གཞུང་སྤྱོད་དང་། དགེ་ཆན་འོས་སྤྱོད་སྤྱོད་
པ་སོགས་ཁ་ཆད་གོས་གཏུགས་ཀྱི་བྱ་བར་བྱས་ཤེས་གཟེངས་སུ་ཐོན་པ་བྱུང་ཡོད།

བོད་ནས་སློབ་ཆོས་གྲའི་འཛིན་རིམ་མཛོད་བར་འགྲེམས་ཏེ་སློབ་གཉེར་བཟང་
གས་ཡིན་པ་མ་ཟད། བྱས་འཁོད་རིང་ལམ་རིམ་སློབ་རིགས་དང་། ལྷག་པར་ལྷ་བའི་

THE DALAI LAMA



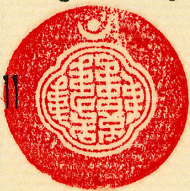
THEKCHEN CHOELING
DHARMSALA CANTT
KANGRA DISTRICT
HIMACHAL PRADESH

སྐོར་དོ་སྤང་ཆེ་བས་གཞུང་ཆེན་ཁག་དང་། ཡང་སྐོས་དབུ་ཚད་ཀྱི་ལྷ་གྲུབ་ནམ་གཞག་ལ་
གཞུང་བཤད་སྒྲིལ་རྒྱན་ལྷ་བྱ་མ་ཡིན་པར། གཞུང་དོན་ལ་ཉམས་ཞིབ་གོ་ཚུང་འཆོལ་བའི་
འབད་ཚུལ་ལོ་མང་བགྲིས་འབྲས་དབུ་མ་ཐལ་རང་གི་ལྷ་བའི་བཞེད་མཆོམས་དཀའ་གནད་
ཁག་གི་གོ་དོན་དང་། ཐལ་འགྱུར་བ་མཐུན་མིན་གྱི་ཚད་མའི་ནམ་གཞག་སོགས་ཀྱི་ཟིན་
ཐོ་ཡིག་འཛིག་འདི་དག་སྒོ་གསར་དོན་གཉེར་ཅན་མང་པོར་གོ་རྒྱུ་འབྱེད་པའི་ཡན་ཐོགས་
འབྱུང་ངེས།

འདི་ནས་དོལ་རྒྱལ་དམ་བསྐྱགས་བགྲིས་སྐབས། གངས་ལྗོངས་བརྟན་སྲིད་སྤྱི་དོན་
སེམས་ཁུར་ཟོལ་མེད་ཀྱིས་རང་འགྲུལ་གསལ་བཤད་དེལ་བསྐྱགས་དུར་བསྐྱེད་བྱས་ཤིང་།
དེས་ཀྱིན་དུས་མིན་འཆི་འདས་སུ་གྱུར་པ་སྒོ་ཤམ་གྱི་གནས་སུ་མཆིས།

ད་ཆ་རྗེས་འདུག་སྒོ་བ་བུ་ནམས་ནས་ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་ནན་དམ་པའི་ལྷ་སྤྱོད་རྒྱན་སྤྱོད་
ངོས། བརྟན་སྲིད་རང་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱུར་ཁུར་བཙོན་ཚུལ་བཞིན་བྱེད། དུ་ལའི་ལྷ་མ། སྤྱུའི་
དགོ་སྤྱོད་བརྟན་འཛིན་རྒྱ་མཆོས། རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ལྷགས་འབྲུག་ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༥

ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༠ ཟླ་ ༥ ཚེས་ ༡༥ ལ།



སྒྲུབ་སྒྲུབ་།

༡༡། །འོད་ཆེན་པོའི་མངའ་ཐང་ཏ་ཅང་དར་རྒྱས་བྱུང་བ་ནས་ད་བར་མི་ལོ་
སྟོང་ལྷག་གཉིས་ལྷག་སོང་ཞིང་། དེའི་རིང་རིས་སྤུ་མ་མཆིས་པའི་མཁས་གྲུབ་
མང་པོས་རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་དང་། དེའི་དགོངས་འགྲེལ་བསྟན་བཅོས་ཁག་
གི་དགོངས་དོན་ལ་ངེ་མ་མེད་པའི་རིགས་པས་དབྱེད་བ་མཐེལ་ཕྱིན་གནང་སྟེ།
དེ་འབྲེལ་གྱི་ལེགས་བཤད་པོ་ཉི་གངས་ལས་འདས་བ་སྐལ་ལྷན་གདུལ་བྱའི་
ལས་སྐལ་དུ་འཛོག་གནང་མཛད། མང་པོས་ནང་པའི་རིག་གཞུང་དང་འབྲེལ་
བའི་བརྗོད་དོན་ཟབ་ཅིང་བརྗིང་བའི་བསྟན་བཅོས་ཤིག་སྟེ། དཔེར་ན། ལྷ་
གྲུབ། སེམས་དང་སེམས་བྱུང་། རྫོ་སྟོང་། རྒྱུད་ལྡེ་གོང་ལོག་གིས་མཆོན་པའི་
མདོ་སྒྲགས་གྱི་ལྷ་བའི་གནད་སོགས་ཞིབ་པར་བཀྲལ་ཞིང་། གཞན་སྟུན་མོང་
རིག་གནས་ལ་ཡང་། བྱུང་རབས་ལོ་རྒྱུས། ཅོམ་རིག་བརྟུང་སྟོང་། བཟོ་གསོ་
བ་རིག་བ་སོགས་མི་ཉུང་བ་ཞིག་བྱུང་ཡོད།

སྤྱིར་དུས་གྱི་འཕོ་འགྱུར་སྣ་ཆོགས་གྱི་དབང་གིས་བསྟན་བ་ལ་ཡང་འཕེལ་
འགྲིབ་སྣ་ཆོགས་བྱུང་ཡོད་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་ ༡༩༥༩ ལོ་ནས་བཟུང་བོད་གངས་
ཅན་གྱི་སྟོད་བཅུད་གཉིས་ལ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་གོད་ཆག་བྱུང་སྟེ། ད་ལྟ་
ཡང་འབྲེལ་ས་ནས་ལང་མ་སྐབ་པའི་གནས་སྟངས་ཀྱན་གྱིས་མཐོང་གསལ་ལྟར་ན་
ཡང་། འོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་ན་གངས་ཅན་པའི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་ལས་ཟད་
མཐར་མ་སྐབ་པས། མེ་ཏོག་གང་ལ་སོག་པའི་ལྷ་སྐལ་འཕགས་མཆོག་འཛིག་ཏེན་
མགོན་པོས་དུས་མཐའ་འདིར་བསམ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་ཡི་སྐྱེ་བ་བཞེས་ཏེ། རང་ཅག་

ནམས་ཀྱི་མགོན་དང་དབྱང་གཉེན་དམ་པ་མཛད་པའི་བྱིན་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་ནས།
ཐོད་ཀྱི་བརྟན་སྲིད་ཀྱི་མེ་རོ་བསྐྱར་དུ་གསོས་ཏེ། གངས་ཅན་པའི་སྲིད་འབྱོར་རིག་
གསུམ་ལ་མཁའ་དབྱུགས་གསར་བ་ཞིག་བསྐྱར་དང་སྐྱེན་སྲུང་སྤྲོད། དེ་བཞིན་
དུ་ལྷག་བསམ་དང་སྦྲིང་སྦྲོབས་ཅན་ཀྱི་ཐོད་མི་མང་གིས་ཀྱང་ཡལོང་ས་ཡསྐབས་
མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ལ་སློ་སྦྲིང་བྱང་གསུམ་གཏང་ནས། རང་ཉིད་ཀྱི་ཡོད་ཆ་དང་
སློས་བཏང་ཐོག་ ཡལོང་ས་མཆོག་གིས་གནང་པའི་ལམ་སྟོན་གཅིགས་སུ་བཟུང་
ནས་ཐོད་བརྟན་སྲིད་བསྐྱར་གསོའི་བྱ་གཞག་ལ་འབད་བ་ལྟོད་མེད་གནང་བཞིན་
བའང་མ་འོངས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གསལ་བར་དེས།

བཞུགས་སྐར་རྩ་ས་རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་དབུ་དགེ་གཅིག་
ལྷོགས་ཡོངས་ཀྱི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་ཇེ་བཙུན་སློ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་
དཔལ་བཟང་པོ་མཆོག་གིས་ཀྱང་སྐྱ་ཆེ་གང་པོར་ཡུལ་བའི་བཀའ་དགོངས་
འབའ་ཞིག་གཅིགས་སུ་བཟུང་སྟེ། ཐོད་བརྟན་སྲིད་ཀྱི་ཆེད་དུ་སྐྱ་ངལ་རྩེ་ལྟར་
མཛད་པ་གསུང་འབུམ་ཉིད་ལ་ཞིབ་པར་གཟིགས་ན་མཁྱེན་རྟོགས་སྒྲུབ་པར་
མ་ཟད། རྒྱལ་ཁབ་དང་མི་རིགས་ལ་ཤ་ཞེན་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ཅིས་ཀྱང་
སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་དེས་ཡིན།

སྐབས་དོན་སྐྱེད་བར་བྱ་བ་ནི་ཇེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོས། “མཛད་པ་ཀུན་
ལས་གསུང་གི་ནི། །མཛད་པ་མཆོག་ཡིན་དེ་ཡང་ནི། །འདི་ཉིད་ཡིན་གྱིར་མཁས་
བ་ཡིས། །འདི་ལས་སངས་རྒྱུ་རྩེས་དན་གྱོས། །” ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།
རིགས་སློབ་དབུ་དགེ་དམ་པ་ཇེ་བཙུན་སློ་བཟང་རྒྱ་མཆོ་མཆོག་གིས་གདུལ་བུའི་
བགོ་སྐལ་དུ་འཛོག་གནང་མཛད་པའི་རབ་དང་སྤུལ་དུ་བྱུང་བའི་བརྟན་བཅོས་
སྐྱེགས་བམ་ཐོད་བཅོ་ལྷའི་བདག་ཉིད་ཅན་འདིའི་བརྩོན་དོན་རགས་བསྐྱུས་ཤིག་

ངོ་སྤྲོད་པར་བྱའོ། །

ལྷ་བྱུང་གི་སྐོར།

<<དཀའ་གནད་བཞི་འགྲེལ་>> འི་དབྱུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ཀྱི་
ཆོས་ཅན་མཐུན་སྦྲང་བ་དང་། གཞན་གྲགས་ཀྱི་གཏན་ཆེགས། ཐུན་མིན་གྱི་ཆད་
མའི་རྣམ་གཞག་ བདེན་གཉིས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་འཛོག་ཚུལ་སོགས་ལ་
དཔལ་ལྷན་སྒྲུབ་པའི་དབྱུ་མ་ཆེག་གསལ་ཅུ་བར་བཟུང་སྟེ། རྗེ་བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་
ལམ་རིམ་ལྷག་མཐོང་ཆེན་མོ་དང་། བྱང་རེས་ལེགས་བཤད་སྟོང་པོ་གཉིས་ཀྱིས་
ཁ་བསྐྱངས་པ་དང་། ཆཀ་ཁོང་གིས་མཐུན་དཔྱོད་ཀྱི་ཅལ་ལས་དབྱུང་བ་ཞིབ་མོར་
གནང་སྟེ། དབྱུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་དཀའ་གནད་ཁག་ཅིག་ལ་དབྱུང་པའི་ལྡེ་མིག་
ལྷ་བྱུང་གྱུར་ཡོད་སྟབས། ཡལོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ཀྱང་
སྐབས་དུ་མར་<<དཀའ་གནད་བཞི་འགྲེལ་>>ལ་བསྐྱགས་བརྗོད་གནང་།

<<ཉེན་འགྲེལ་བསྟོད་པའི་འགྲེལ་བ་>>དང་། <<ཆོས་དབྱེད་ས་བསྟོད་
པའི་འགྲེལ་བ་སྡེ་བྱེ་གཉིས།>> <<ཅོད་བསྐྱོག་གི་གཞུང་འགྲེལ།>> <<མདོ་
སྡེ་རྒྱན་དང་སྦྱར་བའི་ཐེག་ཆེན་བཀའ་སྤྱབ་དང་ཐེག་བ་ཆེན་པོའི་རིགས་ཀྱི་
སྐོར།>> <<ཉེན་འབྱུང་ཤེས་པའི་ཕན་ཡོན་དང་ལམ་གཙུག་རྣམས་ཀྱི་དཀའ་
འགྲེལ་>>སོགས་ནི་གཞུང་ཆེན་ལ་ཐོས་བསམ་དང་། དཀའ་གནད་ལ་དོགས་
བ་གཙོང་པར་མེད་མི་རྩུང་བར་མ་ཟད། ཅུ་བ་ཁག་ཅིག་ལ་དེ་སྡེ་རི་བོ་དགེ་ལྡན་
པའི་ཕྱོགས་ན་འགྲེལ་བ་མེད་སྟབས། དགེ་ལྡན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཁ་སྐོང་དུ་འང་
བརྩམས་པའི་བརྩམས་ཆོས་མཐད་དུ་བྱུང་བས། གཟུར་གནས་མཁས་དབང་རྣམས་
ཀྱིས་ཀྱང་བསྐྱགས་པའི་མེ་ཏོག་ཡང་ཡང་གཏོར། <<སྟོ་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཉེར་
མཁོ་ཀྱན་བརྟུས་>>ནི་བོད་བྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་དགོན་སྡེ་ཁག་སུམ་ཅུ་ལྷག་གིས་སྟོ་

རིགས་སྒོ་བ་ཚན་དུ་བཞག་ཡོད་པས། འཕྲིན་ལས་ཆེས་རྒྱས་ཤོས་ཀྱི་བསྟན་
 བཅོས་ཤིག་ཡིན་ལ། <<དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་སྒོ་ཡི་རྣམ་གཞག་ཆེས་ཆེར་
 གསལ་བར་བྱེད་པ་སྒོ་རིགས་གོང་མ་>>ནི་དབུ་མ་ཆེག་གསལ་དང་། འཇུག་པ་
 རང་འགྲེལ། ཅ་ཤེས་སྒྲིག་ཆེན། བྲང་ངེས་ལེགས་བཤད་སྟོང་པོ། ལྷག་མཐོང་
 ཆེན་མོ་སོགས་ཁུངས་སུ་བྱས། གན་རང་གི་དབྱེད་པས་བརྟན་ཤིང་བཅད་དེ་
 བརྩམས་པའི་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ཀྱི་སྒོ་རིགས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཅིག་
 ཡིན་པ་དང་། འདི་ནི་བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་སྤར་མེད་པའི་ཐེན་མོ་གསར་
 པ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། <<དགོན་མཆོག་རྗེས་བྲན་གྱི་མདོ་དང་སྤར་བའི་སྐབས་
 གསུམ་ལས་འབྲས་དང་བཅས་པའི་རྣམ་གཞག་དང་། དེའི་ཁ་སྐོང་དམར་སྟོད་
 ཀྱི་དྲོགས་གཅོད་རྒྱ་ཆེར་བཤད་པ་>>ཞེས་དགོན་མཆོག་རྗེས་བྲན་གྱི་མདོ་དང་
 སྤར་ཏེ། སྐབས་གསུམ། ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ ཤིག་གནང་བཀལ་གི་ཁྱད་
 པར་མདོ་ཡི་ཁུངས་དང་བཅས་པ། སྒོ་རབ་འབྲིང་ཐ་མ་ཀུན་གྱིས་གོ་སྒྲ་ཞིང་ཡིད་
 ལ་ངེས་བདེ་བ། <<སྤྲིང་ཞིའི་འཁྲལ་འཁོར་འབྱེད་པའི་ལེགས་བཤད་འཕྲུལ་གྱི་ལྷེ་
 མིག་>>གིས་རྣམ་འགྲེལ་ཅ་བར་བཟུང་ཐོག་སྟེ་བ་སྤྲི། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་
 མཐུན་པའི་སྐབས་བྱེད་སོགས་ལ་དེར་རབས་རིག་གསར་དང་མཐུན་པའི་དོགས་
 དཔྱད་གནང་ཡོད། བསྟན་བཅོས་བྱི་མ་བཞི་<<སེར་གཙུག་ནང་བསྟན་དཔེ་རྟེན་
 འཆོལ་བསྐྱ་ཕྱོགས་སྟོག་ཁང་>>གིས་དཔར་དུ་བསྐྱུན་ཏེ། བོད་ནང་ན་ཡང་འགྲོ་
 དོན་འཕེལ་བཞིན་དུ་མཆིས་སོ། །

སྒོ་སྟོང་གི་སྟོང་།

<<ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཉམས་ལེན་མཐའ་དག་གི་གནད་བསྟུས་པ་སྒོ་སྟོང་
 དོན་བདུན་མའི་རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་>>དང་། <<ཡིད་ཅན་ཀུན་གྱི་བདུད་ཅི་གཅིག་ཏུ་

འབྲིལ་བ་བྱང་ཚུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲིམ་རིམ་སེམས་ཀྱི་ཁྲ་ཞུན། >> ལྷག་
པར་དུ་བདེན་བཞིའི་གོ་རིམ་ལས་སྒྲང་དོར་གྱི་གནས་ལ་ངེ་ལྷར་འབྲུག་ཚུལ་
<<གཏན་བདེའི་གཞི་མ་>>སོགས་ནི་དལ་བ་རྟེན་པ་དོན་དང་ལྷན་པར་བྱས་ཏེ།
རིགས་པའི་ལམ་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཚུལ་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ནས་གཏན་
ཀྱི་འདུན་མ་སྟེག་མཁན་ནམས་ལ་ཐར་ལམ་སྟོན་པའི་སྟོན་མེལ་སྟག་ཏུ་ཡོད།

ཤེས་ཡོན་གྱི་སྒྲོར།

ཆན་ཁོང་གིས་སྐྱ་ཆེ་མེད་པོ་ཤེས་ཡོན་ལ་བསྟེན་པར་བཞུགས་པའི་ཉམས་སྟོང་
གཞིར་བཟུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ། དབྱེད་ཚུལ། ཤེས་ཡོན་འཛིན་སྒྲོང་སྤེལ་གསུམ་ངེ་
ལྷར་བྱེད་ཚུལ་སོགས་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་མཛད་ཡོད་པ། དཔེར་ན། <<ཤེས་
ཡོན་གྱི་ཐོན་སྐྱེད་ཆུད་ཐོས་སུ་མི་འགྲོ་བའི་གཞིན་སྐྱལ་>>དང་། <<གཞུང་འབྲེལ་
ཙ་འཛིན་དགོས་པའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤྱིད་བྱས།>> <<རང་ཉིད་དགོ་ཆན་ཡིན་པའི་
ཆ་ནས་དགོ་ཆན་གྱི་གནས་ཆད་མཐོ་དུ་གཏོང་ཕྱོགས་སྒྲོར་ནང་ཆགས་ཀྱི་བསམ་
འཆར་འགའ།>> <<ཤེས་ཡོན་རྗེས་ལུས་ཐེབས་པའི་སྟོན་གནས་བཞི།>>
<<རིགས་སྟོབ་དགོ་ཆེ་སྟོ་བཟང་རྒྱ་མཆོའི་ཤེས་རིག་གི་གཞིན་སྐྱལ།>> <<སྐལ་
བཟང་སྟོ་བརྒྱར་འབྱེད་པའི་ལམ་སྟོན་>>སོགས་ཡོད་པ། <<སྐལ་བཟང་སྟོ་བརྒྱར་
འབྱེད་པའི་ལམ་སྟོན་>>ནི་གནའ་དེར་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ལག་བསྟར་བྱེད་
ཐབས་སྟོན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། བཅོན་ཁྲོལ་ནང་ཤེས་ཡོན་
ལག་བསྟར་བྱེད་ཐབས་སྟོན་པའི་གཞུང་ཆེས་སྲ་བ་དེ་ཡང་ཡིན།

སྤྱི་ཆོགས་སྟོབ་གསལ་སྒྲོར།

<<ལུགས་བྱང་གི་བསྐྱབ་བྱ་ཐེམ་སྐས་མ།>> དང་<<ཆང་རག་གི་ཉེས་
དམིགས་རྒྱ་ཆེར་བསྟན་པ་འགྲོ་བ་མའི་སྟོག་སྐབས།>> <<རང་རེའི་སྟོབ་བྲའི་

ཉེར་མཁོ་སྤྱང་དེ་བ་གསུམ་པ་སྒོ་གསལ་མངོས་རྒྱུ། >> <<སྤྱི་དོན་དབྱུང་ཤེད་ཀྱི་
སྤྱང་། >> <<སྒྲིག་ལྗེས་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེ་>>སོགས་ཏེ་ཅང་མང་ལ། <<ཆང་
རག་གི་ཉེས་དམིགས་རྒྱ་ཆེར་བསྟན་པ་འགྲོ་བ་མའི་སྒྲིག་སྤྱབས་ཞེས་བྱ་བ་>>
ནི་བཅན་གྱིས་ནང་དུ་དགོ་ཆན་འོས་སྤྱོད་གི་སྒྲོབ་ཆན་དུ་བཞག་ཡོད་པར་མ་ཟད།
པོད་ནང་ནས་ཀྱང་དཔར་དུ་བསྟན་ཏེ་སྤྱི་ཆོགས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐེབས་བཞིན་པའི་
བསྟན་བཅོས་ཤིག་ཡིན།

ཆབ་སྲིད་ཚོས་རིག་སྒྲོར།

དབུས་གཞོན་ནུ་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས་འབྲི་བསྐྱལ་ཁུས་བ་བཞིན། པོད་ཀྱི་
འབྲལ་ཕྱགས་རྒྱང་གསུམ་ལ་དབྱེད་དེ། མ་འོངས་སྒྲོན་གཟིགས་ལྟ་བུར་བཅུམས་
པའི་<<དམངས་གཙའི་རྣམ་གཞག་>>དང་། <<པོད་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་ཆོས་
སྲིད་བྱང་འབྲེལ་གྱི་དོ་སྤྱོད་གནད་བསྟུས། >> <<ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་ལ་དབྱེད་
པ་སྐྱལ་བཟང་སྒོ་འབྱེད། >> <<ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་ལ་སྒྲན་པའི་དབྱེད་གཏམ། >>
<<གངས་བྱ་དང་པོ་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྒྲོར་>>སོགས་ལེགས་བཤད་འདི་དག་གིས་
པོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་འདི་ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་གྱི་སྐྱབས་ནས་
ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། མ་འོངས་པར་ཡང་པོད་རྒྱལ་
ཁབ་ཆེན་པོའི་སྲིད་ཕྱགས་དེ་ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ཕྱགས་ཐོག་བསྐྱོད་
ཐུབ་ན་དགོ་མཆན་ཆེ་བ་སོགས་ལ་དགོངས་དབྱེད་ཞིབ་མོ་གནང་ཡོད།

ཐ་སྙད་རིག་གནས་ཀྱི་སྒྲོར།

<<ཡུལ་གངས་ཅན་པའི་རིག་གཞུང་ཀུན་གྱི་མ་ཕྱིར་གྱུར་པ་སུམ་
རྟགས་གཉིས་ཀྱི་རྒྱས་བཤད་བརྩ་སྤྱོད་རིན་ཆེན་བང་མངོན་>>ཀྱིས་པོད་གངས་
ཅན་ལྗོངས་ཀྱི་བརྩ་སྤྱོད་མཁན་པོ་གསུམ་དུ་གྲགས་པའི་ཕྱགས་ཀྱི་དཀའ་གནད་

གསུམ་འདུས་ཐོག་རྒྱ་ཁོང་གི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་དབྱང་པས་དགག་བཞག་
 སྤོང་གསུམ་གནང་མྱེ། བོད་ཀྱི་བརྗེས་པའི་གཞུང་ལ་སློབ་གཉེར་གནང་བ་དང་།
 སྐད་བརྗེས་པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པར་ཡང་དབྱང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་མེད་དུ་མི་རུང་
 བ་ཞིག་ཡིན། ཆོག་ས་བཅད་དང་ལྷག་མ། བཅད་ལྷག་ཅི་རིགས་ཀྱིས་བྲིས་པ་
 <<ཆོས་བརྟག་པ་སྟེ་རྣམ་གྲོལ་ལམ་བཟང་གསལ་པའི་སློན་མེ>>དང་། <<ཡོན་
 ཏན་བརྟག་པ་ཞེས་བྲ་བའི་སྤྲིངས་ཡིག>> <<འཇིག་རྟེན་བརྟག་པ་སྟེ་ས་དབང་
 འདོད་རྒྱུར་བསྐྱར་པའི་རྒྱན།>> <<སེམས་བརྟག་པ་གཤེད་མ་གཤེད་བྱེད་ཅེས་བྲ་
 བའི་ཆོག་ས་བཅད་བརྒྱ་པ།>> <<བཤ་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྐྱེ་བྱེད་བཅུ་པའི་ཡང་སྤྲིང་
 སྐྱར་བདེན་རྒྱན་དབྱེ་ཞིབ་བྱུང་ཅམ་ཞུས་པ།>> <<ནང་པའི་ཆོས་ཀྱིས་འཛམ་
 སྐྱིང་ཞི་བདེ་ལ་པན་ཐོགས་བྱས་པ་ལས་བྲ་རྒྱ་མང་བ་བསྐྱད་ཡོད།>> <<སྟན་ངག་
 གི་དབྱང་པ>>སོགས་མང་དུ་མཆིས་པས། ཞིབ་ཏུ་ཤེས་འདོད་ཆེ་གསུང་འབྲུམ་
 ཉིད་ལ་གཟིགས་པར་ཞུ་ཞིང་། <<ཡགོང་ས་ཡུལ་ས་མགོན་སྐྱེ་བྱེད་བཅུ་བཞི་པ་
 ཆེན་པོར་དོན་གྱི་སྤྲང་དུ་མཆོན་ནས་སློས་ཏེ་སྤྲིང་ལུགས་དང་སྐྱར་བའི་ངོ་མཆར་
 བསྟོད་པ>>དང་། <<གསོལ་འདེབས་དཔག་བསམ་ལྗོན་པ>>གཉིས་ལས་བྱི་
 མ་ནི་རིགས་སློབ་འདུས་མང་གི་ཆོག་ས་འདོན་དུ་བཞུགས་ཡོད་དོ། །

རྣམ་ཐར་ཅོམ་རིག་གི་སྐོར།

<<བཀའ་གདམས་གསར་མའི་དགེ་བཤེས་འགའ་ཞིག་གི་རྣམ་
 ཐར>>ཞེས་སྒྲིགས་བམ་སྟོད་སྤྲད་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་<<མཁས་དང་བྱུང་པའི་
 དབང་ལྷག་དགེ་བཤེས་སློབ་ཐབས་ཆོས་དབྱིངས་དཔལ་བཟང་པོའི་རྣམ་ཐར>>དང་།
 <<མ་རྩ་བཅིང་ཆེན་པོ་དགེ་བཤེས་སྟོང་དཔོན་རིན་པོ་ཆེའི་རྣམ་པར་ཐར་པ་དབྱོང་
 ལྷན་འཇུག་ངོགས།>> <<རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ལྷག་ཏེ་ཏྲ་སྐྱོར་དཔོན་རིན་པོ་

ཆེའི་རྣམ་ཐར་ངོ་མཆར་མ་དུ་བྱུང་>>སོགས། མཁས་མང་སློ་གསལ་སྤྱིང་གི་སྐྱེས་
ཆེན་དམ་པ་མང་པོ་ཞིག་གི་རྣམ་ཐར་མངལ་རྒྱ་ཡོད་ལ། གན་ཁོང་གིས་བརྩམས་
པའི་རྣམ་ཐར་འདི་དག་སློ་གསལ་སྤྱིང་གི་མཁས་པ་དང་གྲུབ་པའི་སྐྱེས་མཆོག་
དེ་དག་གི་རྣམ་ཐར་ཡིག་འཛོག་བྱས་པ་ཆེས་སྤྲོ་ཤོས་དེའང་ཡིན་པས། ཕྱིས་སུ་
ཚུམ་པ་པོ་མང་པོས་གན་ཁོང་གིས་བརྩམས་པའི་རྣམ་ཐར་དེ་དག་གིས་ས་བོན་
བྱས་ཏེ་མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལྡན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་དེ་དག་གི་རྣམ་ཐར་རྒྱས་བསྟུས་
བརྒྱངས་བསྐྱམས་ཅི་རིགས་ཤིག་བྱས་འདུག་གོ།

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སློང་།

<<ཀོང་རའི་སྤྱིད་པའི་མེ་ལོང་>>དུ་ཡུལ་ཀོང་ཇོ་ར་བའི་ཡུལ་གྱི་བཀོད་
པ། མེ་ཡི་སྐྱེ་འཕེལ། ས་ཡི་ཐོན་སྐྱེད་སོགས་ཏ་ཅང་ཞིབ་ཆགས་པས། ལོ་རྒྱུས་
སྤྱོད་བ་རྣམས་དང་། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་བར་སློབ་པ་ཡོད་མཁན་རྣམས་ལ་ངེས་པར་མཁོ་
བའི་བསྟན་བཅོས་ཤིག་ཡིན། <<རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་རོ་སློང་>>དང་།
<<རིགས་ལམ་སློབ་གྲུའི་ལོ་རྒྱུས།>> <<རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ཐོན་སྐྱེད་
དང་མ་འོངས་པའི་འཆར་སྤྱིག་>>ཅས་རྩ་ས་རིགས་ལམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་ལོ་
རྒྱུས་དང་། སྤྱིག་གཞི། མ་འོངས་སློབ་གཉེར་བྱེད་སོགས་ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་
མཛུབ་སྟོན་གནང་ཡོད་པ་ལྟར། ད་ལྟ་ཡང་གན་ཁོང་གི་དགོངས་གཞི་ག་མ་ཉམས་
གྲུ་མ་ཆག་པར་གནས་ཡོད།

གན་ཁོང་གིས་བརྩམས་པའི་རྣམ་ཐར་ལས་གཞན་རིགས་ལམ་སློབ་
གཉེར་ཁང་གི་ཕྱི་ནང་གི་འཛིན་སྐྱོང་དང་། གཞུང་ཆེན་དང་རིག་གནས་དཔེ་ཁྲིད།
ས་རྒྱ་བོད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སློབ་གཉེར་ཁང་གསར་འཛུགས་གནང་བ་སོགས། བོད་ཀྱི་
ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་མིག་སྟོན་མིག་སྟན་གྱི་ཞབས་འདེགས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཆེ་ཞུས་

པར། བཅན་ཁྱོལ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྤྱི་བོ་མཆོག་དམན་ཀུན་གྱིས་བསྐྱེད་པ་བརྗོད་
པའི་མེ་ཏོག་གཏོར་དང་འཛོར་བཞིན་ཡོད།

གན་ཁོང་གི་སྤྱུགས་བསྐྱེད་ལས་འབྲུངས་པའི་སློབ་མ་ལ་མཆོན་ན། དག་
བཤེས་ལྷ་རམས་པ། རིས་མེད་དག་བཤེས། རིས་མེད་དག་བཤེས་མ། རིས་མེད་
སློབ་དཔོན། རིས་མེད་སློབ་དཔོན་མ། འབྲུམ་རམས་པ་སོགས་དང་། སྤྱི་གསུང་
བསྐྱར་གྱིས་མཆོན་སྐད་ཡིག་སྤྱི་མང་ལ་མཁུན་རྒྱ་ཡངས་པའི་མཁས་པ་མང་པོས་
འཛུལ་སྤོང་གི་ཡུལ་གྱི་གང་སར་བོད་ཀྱི་ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ལ་སྤྱི་ལྷན་སྤྱུལ་དང་
འབྲུལ་བཞིན་ཡོད།

མདོར་ན་ཆད་དུ་བྱུང་པའི་བསྐྱེད་བཅས་བོད་བཅོ་ལྷ་ལས། དཔལ་རྒྱ་ལེན་
ནས་བརྒྱུད་པའི་ནང་བསྐྱེད་རིག་གནས་ཀྱི་ལྷ་བ་དང་སྤྱི་བོ་སྤྱི་བོ་ཞིབ་མོ་རྣམ་
འཐག་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལོ་སྤྱི་ཞིང་རྒྱས་བསྐྱེད་འཆམ་པའི་དོ་སྤྱི་གནང་ཡོད་ལ། ཐུན་
མོང་པའི་རིག་གནས་བདེ་སྤྱོད། ཤེས་ཡོན། བསྐྱེད་བྱ། མི་ཆོས་ཀྱི་སྤྱི་དོར་རྣམ་
གཞག་རྣམ་ཐར། ལོ་རྒྱས་སོགས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་པན་པ་ཤི་སྤྱུག་ཡོད།

གན་ཁོང་གིས་རང་ཅག་བོད་པའི་གནས་སྤངས་ “སྤྱི་ཐད་སྤྱི་རྒྱུགས་” ལུ་
གྱུར་པའི་སྤྱུགས་འདིར་ཡགོང་ས་ཡསྤྱུགས་མགོན་སྤྱི་ཐུང་བཅུ་བཞི་པ་མཆོག་ལ་
དབུ་ལོག་དབུང་འདེགས་དང་། བཅན་ཁྱོལ་གཞུང་དམངས་གཉིས་ཀྱི་ཆེད་ཡོད་
ཆ་དེ་སྤྱི་བོ་ལྷ་སྤྱི་དམ་ཆ་དེ་མེད་བསྐྱེད་པར་མ་ཟད། མཐར་གཅིས་པའི་སྤྱི་
སོག་ཀྱང་བོད་བསྐྱེད་སྤྱི་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཤོར་བ་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་ཀྱིས་བརྗོད་ག་ལ་
རུང་། ཁོང་རྒྱུང་དང་ཞུས་ཀྱིས་ཁར། “འདི་ག་རྒྱུ་དང་ཁྱེད་པར་བསལ་ལྟོངས་
འདིར། ཞི་བདེ་གཏན་ཆགས་སྤྱི་མིན་མགོན་ཁྱེད་ལ། ཤུག་པ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་
གསལ་དེ་ལྟར་ན། འབྲུང་གཡེང་ལོག་སྤྱི་སྤྱི་མིག་གངས་ཅན་པ། །” ཞེས་

ཞལ་ཆེས་ས་ནན་པོ་ཞིག་ཀྱང་བཞག་འདུག

ཀན་རིན་པོ་ཆེ་ཁོང་གི་སྤྱགས་དགོངས་བཞིན་ཡགོང་ས་ཡསྐྱབས་
མགོན་ལྷ་མིའི་ལྷ་མ་འབྲེན་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁུན་ཅིང་གཟིགས་པ་ཆེན་པོ་
མཆོག་གིས་གཙོས་རིས་སྤྱུ་མ་མཆིས་པའི་སྤྱིས་ཆེན་ཀྱན་གྱི་ཞབས་པད་བརྟན་
ཅིང་། མཛད་པ་དང་འཕྲིན་ལས་ཡངས་པའི་ཁྱོན་དུ་རྒྱས་པ། བོད་གཞིས་བྱེས་ལྷན་
འཛོམས་ཀྱི་ཉི་མ་སྤྱར་དུ་འཆར་བའི་སློན་འདུན་དང་བཅས། དབུ་དགེ་དམ་པའི་
གསུང་འདུམ་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོགས་ཚུང་གིས་ ༢༠༡༣ ལྷ་ ༤ ཆོས་ ༡༤ ས་ག་ལྷ་
བའི་ཆེས་བཟང་པོའི་ཉིན།

དཀར་ཆག

དང་པོ། རང་རིགས་སུ་རུ་སློབ་སྦྱོང་འཕེལ་བའི་གཏམ་ཆོགས་ལས་ཁྱེ་བྲག་ལྷ་གཞས་

སྣ་ཆོགས།	1
མེད་བཟླ།	3
མཆོད་པར་བཟླ་བ།	5
འདིར་འཕྲོས་དོན་སྒྲུབ་བ།	7
ཤེས་རིག་ངོས་འཛིན་གྱི་འཕེལ་གཏམ།	9
རང་གི་རིག་གཞུང་ལ་བློ་བསྟན་བ།	12
ཁྱིམ་པའི་མགུ་ལྷ།	14
རིགས་གྱི་གཞུང་བསྟན་ལྷ་གཞས།	14
སློབ་ཚུང་ནམ་པའི་ལྷ་སྟན།	15
ཁྱིམ་རན་བློ་བསྟན་བ།	16
སྦྱར་བཏང་གཤེས་ཚུང་བཏང་བ།	17
པོད་གྱི་གནས་བཤེད་དང་སྦྱར་བའི་བློ་གཞས།	18
ཆོས་རིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་སྦྱར་བའི་བློ་གཞས།	20
འབྲོག་སྟེ་ལ་སྦྱར་བའི་གཞས་ཆོག་	22
སྣ་སའི་གནས་བཤེད་ལ་སྦྱར་བའི་གཞས།	24
ཞིང་པའི་བློ་གཞས།	26
སྣ་སའི་གནས་བཤེད་དང་སྦྱར་བའི་བློ་གཞས།	29
སྦྱང་བའི་སྣ་སྟན་བློ་གཞས།	29

སྤྱི་ཚོགས་དང་སྦྱར་བའི་གཞས་ཚིག་	32
མི་མང་དགའ་སྟོན་གྱི་སྒྲུ་གཞས།	33
ཆེ་མིང་དུག་འཁོར་དང་སྦྱར་བའི་གཞས་ཚིག་	34
ས་དབུད་སྤྱི་བསྐྱམས་གྱི་བཤད་བ།	35
ཁང་པའི་བཤད་བ།	37
དར་ལྗོག་གི་བཤད་བ།	38
ས་ཞིང་གི་བཤད་བ།	39
འདྲིས་གྲོགས་བརྟག་པའི་གཞས་ཚིག་	41
ལང་ཆའི་མཛེས་སྤྱད་	43
བཟའ་བཏུང་གི་བཤད་བ།	44
ཕོ་ཕོ་པན་རྩོད་འགྱུར་བའི་ཆོག་ཤགས།	49
ཕོ་ཕོ་པན་རྩོད་མཆང་འབྱུང་ཆོག་ཤགས།	51
རྩལ་འགྲན་སྒྲུ་གཞས།	52
འཁོར་བའི་འགྲུར་ལྗོག་ལ་སྦྱར་བ།	54
རྩལ་ཞེན་སྒྲུ་གཞས།	55
རྩ་དམར་གྲང་ཁན་གྱི་གདུག་རྩལ་དང་སྦྱར་བའི་གཞས།	58
རྩ་དམར་གྱི་སྤྱི་རྩལ་དང་སྦྱར་བའི་གཞས།	62
ཡ་མཆན་སྟོང་བའི་གཞས་ཚིག་	64
བདེན་པའི་ཁ་བད།	67
ལས་དོན་ཡ་མཆན།	70
དགའ་རོགས་པན་རྩོད་གཞས།	71
ལྷ་སའི་མི་གཤེས་བརྟག་པའི་གཞས་ཚིག་	72

བྱ་ཞིག་གི་སྒྲུ།	74
བྱ་ཞིག་གིས་ཨ་མར་བྲིས་པ།	76
ཆོས་ཀྱི་སྒྲིང་གཏམ།	77
རྗེ་འབངས་ཚུད་སྒྲེང་།	80
ཞིང་པའི་སྒྲུ།	81
དཔལ་འབྱོར་ལ་དབྱེད་པ།	82
རང་འགན་སྤང་སྐྱོབ་ཀྱི་གཞུས།	83
ཤིས་བརྗོད།	85
སྤར་ཡང་ཁ་སྐོང་དུ་དུས་ཀྱི་འབེལ་གཏམ།	86
གཉིས་པ། ལེགས་ཆོ་མའི་སྤྱང་།	91
ལེགས་ཆོ་མའི་སྤྱང་དང་པོ།	93
ལེགས་ཆོ་མའི་སྤྱང་གཉིས་པ།	97
ལེགས་ཆོ་མའི་སྤྱང་གསུམ་པ།	100
ལེགས་ཆོ་མའི་སྤྱང་བཞི་པ།	105
ལེགས་ཆོ་མའི་སྤྱང་ལྔ་པ།	111
བསྐྱ་བ་ལས་བྱུང་བའི་བསྐྱབ་བྲ།	113
བཞི་ཚན་དང་པོ།	113
བཞི་ཚན་གཉིས་པ།	114
མན་ངག་ལས་བྱུང་བའི་བསྐྱབ་བྲ།	114
གསུམ་པ། སྒྲེག་སྒྲེམ་གསལ་བའི་སྒྲོན་མའི་སྤྱང་གཏམ།	121
སྒྲེང་བརྗོད།	123
མཆོད་བརྗོད།	125

སྐྱུང་གཏམ་དངོས།	126
ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཀ་བཤད།	168
དམ་ཆོས་གཙང་མའི་བསྐྱབ་བྱ།	170
བཞི་བ། རྒྱུད་མེད་ཡིད་ཀྱི་མེ་ཏོག་ཅེས་བྱ་བའི་སྐྱུང་དེབ་གཉིས་བ།	173
མཆོད་བརྗོད།	175
སྐྱེད་སྐྱོང་བ།	176
སྟག་དང་ཞི་མའི་སྐྱུང་།	177
བྱ་སྐྱབས་ལུང་གི་སྐྱུང་།	179
སྐྱུལ་གྱི་སྐྱུང་།	180
མི་ཆེ་རིང་གི་ལུང་བའི་སྐྱུང་།	181
སྐལ་བ་དང་ཁྱུང་ཁྱུང་གི་སྐྱུང་།	181
བྱ་བཙོག་བའི་སྐྱུང་།	183
རི་བོང་དང་སྐལ་བའི་སྐྱུང་།	185
གཟིག་དང་རི་བོང་གི་སྐྱུང་།	186
བྱ་རོག་དང་མ་བྱའི་སྐྱུང་།	187
བྱ་མོ་དང་བྱུ་གཉིས་ཀྱི་བཟོ་སྐྱེད་།	189
ལྷ་པ། རང་རེའི་སྐྱོབ་བྱ་བའི་ཉེར་མཁོའི་སྐྱུང་དེབ་གསུམ་བ།	193
མཆོད་བརྗོད་དང་སྐྱེད་སྐྱོང་བ།	195
བསྐྱབ་བྱ་གསེར་ལས་དཀོན་བའི་གཏམ་རྒྱུད།	196
གསེར་དང་ཡོན་ཏན་བརྗོད་བའི་སྐྱུང་།	199
བྱ་རིག་བཟང་གི་སྐྱུང་།	204

འིའུ་མ་སྒྲུང་གཉིས་ཀྱི་འབེལ་གཏམ།	208
བུ་མོ་སྒྲིང་རྩེ་ཅན་ཀྱི་འབེལ་གཏམ།	211
ཞི་མི་དང་ཅི་ཅིའི་སྒྲུང་།	214
བུ་སྒྲིང་སྟོབས་ཅན་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད།	217
ཅི་ཅི་སྟོོ་གསལ་ཀྱི་སྒྲུང་།	219
མགོ་རུལ་ལུས་འཛིག་གི་སྒྲུང་།	223
དག་འུ་ཐུག་གཉིན་དུ་གྱུར་བའི་སྒྲུང་།	226
གཉིས་མཐུན་གཉིས་དགའི་སྒྲུང་།	230
འིའུ་བུ་འུད་ཀྱི་སྒྲུང་།	233
སྒྲུང་ཆེན་གཞན་པན་ཀྱི་སྒྲུང་།	236
དགའ་གན་རིན་ཆེན་རྒྱ་མཆོའི་བསྐྱབ་ཆོག་	241
རྒྱག་པ། ཐབས་རྩས་ལྡན་བའི་ཡབ།	251
བདུན་པ། དཔོན་གཡོག་ལ་དབྱེད་བའི་འབེལ་གཏམ།	261
བརྒྱད་པ། ང་འགྲུབ་དང་ཁོ་འགྲུབ།	271
མརྒྱག་གི་གཏམ།	274

༡༡། །རང་རིགས་ཕུ་རུ་སྒོ་སྒྱིད་འཕེལ་བའི་གཏམ་
ཆོགས་ལས་བྱེ་བྲག་སྒྱུ་གཞས་སྣ་ཆོགས།

སྒྲེང་བརྗོད།

༡༣། །འབེལ་གཏམ་དང་སྤྱ་གཞས་སྤྲ་ཆོགས་འདི་ནི་སྤྲོས་གར་དབྱ་འཛིན་
སྤྱ་རོ་དངོས་གྲུབ་ལགས་ནས་ཆེད་བསྐྱེལ་མཛད་བྱུང་ཡང་། སྤུན་ཆུང་དུས་
ནས་རབ་བྱུང་བཅུས་ཁུལ་གྱིས་སྤྱ་གཞས་དང་། སྤྲོས་གར་སོགས་ལ་དོ་སྣང་
དང་སྤྱད་ས་བ་ཡེ་ནས་མ་བྱས་པས་སྤྱ་གཞས་ཀྱི་སྤྱ་ཅལ་དང་། ར་རོལ། སྐད་
གདངས། དབྱངས་ཀྱི་ར་རོ་སོགས་ཀྱི་ཟུར་ཆ་ཅམ་ཡང་མི་ཤེས་པས་དེ་ལྟ་བུ་
ཡོང་ཐབས་གཏན་ནས་མེད་ལུགས་ཁྱས་ཏེ་ཁུར་ལེན་མ་ཁྱས་ཀྱང་། ཡང་བསྐྱར་
གསུངས་དོན་སྤྱ་གཞས་ཀྱི་ཆོག་བཟོ་གནང་ན་སྐད་གདངས་དང་དབྱངས་ཀྱི་
འགྱུར་ཁུག་སོགས་ཅི་དགོས་ཁོང་ཆོས་བཟོས་ཆོག་ལུགས་གསུངས་པར་བརྟེན།
གཞོན་སྤྱོད་རྣམ་པར་མགྱ་བར་བྱ་བ་ཞིག་བཟོ་ཐུབ་ན་དགེ་མཚན་འདུག་སྟེ་
སྟེ་ ༡༩༩༢ ལོ་ནས་ཞར་དང་ཞོར་ལ་མཐོ་བསམ་བཏང་སྟེ། མི་རིགས་དང་
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འབེལ་གཏམ། ས་གནས་དང་ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་འབེལ་གཏམ། ཤེས་རིག་
དང་མི་སྤྱོད་ཀྱི་འབེལ་གཏམ་སོགས་ལ་སྤྱར་ཏེ་སྤྱ་གཞས་ཀྱི་ཚོམ་གཞིའི་ས་བོན་
ལྟ་བུ་ཞིག་འབྲི་ཚོམ་དང་། ལེ་ཆོན་ཁག་སོ་སོར་བཟོས་ཏེ་སྤྲོ་གསར་མགྱ་བ་སྤྱོད་
པའི་ཡན་ལག་ཏུ་འགྲེམས་སྟེལ་ཞུ་ཁུལ་ལགས་ན། ལེ་ཆོན་ཆ་ཆང་རེ་ནས་སྤྱ་
ལེན་བྱ་རྒྱ་དཀའ་ཡང་སོ་སོའི་དགོས་མཁོ་དང་འཆོམས་པའི་ཆོག་གནད་ཁག་
བསྐྱུགས་ཏེ་སྤྱ་གཞས་སོགས་ཀྱི་གདངས་སྤྲན་ཅི་འདྲ་ཞིག་ལེན་རྒྱ་ཡོད་བྱུང་
སོ་སོས་རང་མོས་གནང་སྤྱོད་།

ཚོམ་རིག་འདི་དག་ཤེས་རིག་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་སོན་ཅ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་འདི་

ལས་ཀྱི་སྐྱེད་དེ་ཤེས་རིག་གི་སྒོ་འཕར་ཀྱི་བྱ་བ་ཏུ་སྤེལ་བ་ལེ་སྟོན་འདུན་དང་
བཅས། འདིའི་དེབ་གྲངས་ཆེག་སྟོང་ལྔ་བཟུ་ཐམ་བ་དཔར་འགྲེམས་དང་འགྲོ་
གོན་གཞན་གྱིས་སྤོང་ལ་རོགས་པའ་དང་། ཞལ་འདེབས་སྒྲུལ་བ་བསྐྱུ་གསོག་
ཐོག་ནས་ཆེད་བཏང་ཞུས་པ་ལགས་ན། སྐབས་དོན་འབྲེལ་ཡོད་ཁག་ལ་རིན་
མེད་དང་དེ་ལས་གཞན་པ་རྣམས་ལ་དཔར་རིན་གྱི་ཐོབ་ཆ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན་ཞིང་།

སྤྲད་དཔར་འདེབས་ཀྱི་དཔང་ཆ་དེ་རིགས་སྟོབ་ཡིག་ཆ་ལ་ཡོད་པས་
དེ་ནས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་བཅས། ཅི་སྟེ་མིང་ཆེག་ནོར་བ་དང་ཆད་ལྷག་སོགས་
ཀྱི་ཆེག་སྟོན་ཡོད་ཆེ་སོ་སོས་ནོར་བཅོས་མཛད་དེ་འགྲེལ་བཟོད་གནང་སྟོང་
དང་། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་བཅས་རིགས་སྟོབ་འགན་འཛིན་དག་སྟོང་སྟོ་བཟང་
ཀྱི་མཆོས་སྐྱུར་བ་དག་ལེགས་འཕེལ།

མཆོད་པར་བརྗོད་པ།

གཞན་པན་སྐྱད་པའི་འབྲས་བུའི་མཐར་ཐུག་པ། །གང་གི་མཆོན་ཅན་
 བརྒྱུད་ཡང་ལེགས་ཆོགས་གཏོང། །མཉམ་མེད་ཤུགས་རྒྱལ་པོ་ཞེས་གྲགས་
 པར། །སློ་གསུམ་གྲུས་པས་རྟག་ཏུ་མཆོད་པར་བགྱི། །སྒྲ་སྒྲིའི་ཐུན་སྒྲག་གཞིལ་
 བའི་མེ་ཆེན་འབར། །ཀུན་ཡིད་སློང་བའི་བདུད་ཅིའི་ཆར་ཆེན་འབབ། །འཆོ་མེད་
 ཞི་བས་བདུད་དཔུང་སྐྱེད་ས་མཛད་པ། །ངོ་མཆར་གངས་ཅན་མགོན་པོ་རྒྱལ་
 གུར་ཅིག །སློས་བྲལ་ཤེལ་གྱི་ཐུན་པོའི་མཛེས་སྤྱད་ཅན། །མཆོན་དཔེ་རྒྱ་སྐར་
 ཆོགས་གྱི་མདངས་གསལ་བས། །དཔྱོད་ལྡན་ཀུན་གྱི་སྤྱིང་དུ་བཅུད་ཆགས་
 པ། །མཆོ་བྱུང་ལྷ་མོ་འབྲལ་མེད་སྤྱིང་དུ་རོལ། །ཆོས་རིག་སྤྱང་ཅི་འཆོལ་བའི་
 སློ་གསར་ཆོགས། །རྣམ་དཔྱོད་གཤོག་རྩལ་མཁའ་ལ་འཕྱོ་བ་ཡིས། །གནས་
 ལྷའི་ནམ་འཕང་གཅོད་ལ་སྤྱན་འབྱེད་པའི། །ཤེས་རབ་མཆོག་མཐུན་དངོས་བྱུབ་
 སྤུལ་དུ་གསོལ། །གངས་རིའི་ཁོད་དུ་འཁྱུངས་པའི་འགོ་བའི་དཔལ། །བཅུ་སྟག་
 རིག་པའི་མཁའ་ལ་སྤྱུ་འཕྱལ་གར། །ལུང་རིགས་དབྱར་རྩ་སྒྲོག་ལ་མངའ་བརྟེས་
 པ། །མཁས་བྱུབ་གཡུ་འབྱུག་ཆོགས་ལ་སྤྱིང་ནས་བརྟུང། །གཞན་བསྐྱུན་མཁས་
 ཤིང་རྣམ་དཔྱོད་ཡར་འབྲུན་ཅན། །ཀུན་ལ་གནས་སྐབས་སློ་དགས་སེམ་པ་
 དང་། །རིམ་གྱིས་མཐར་ཐུག་ལམ་དུ་བགྱི་བུའི་ཕྱིར། །སྤྱ་ཆོགས་གཏམ་གྱི་སྤྱ་
 གཞས་འདི་ན་གསལ། །སློ་གསར་སྤྱིང་ལ་ཆགས་གུར་བའི། །ལེགས་བཤད་
 གསར་པའི་སྤྱང་ཅི་འདི། །སློ་གསར་ཀུན་ལ་བགོ་བྱ་ཡི། །མ་ཆོས་སློད་ལ་
 དགའ་བར་མཛོད། །ཟས་ཀྱིས་འཆོ་སྤྱོད་ལེགས་པ་ལས། །ལང་ཆོ་རྒྱས་པ་རི་

ལྷ་བར། །རིག་པའི་ཟས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ལས། །རིག་པའི་ཡོན་ཏན་ཆེས་ཆེར་
འཕེལ། །ཁམས་ཀྱི་ཟས་ནི་ཉིན་རེ་སྟེ། །རིག་པའི་ཟས་ནི་མི་ཆེ་དང་། །ཆོས་ཀྱི་
ཟས་ནི་བྱང་ཚུབ་བར། །འཆོ་བ་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་ཡིན། །ལུས་ཆོར་བདེ་བ་མི་
ལས་ཀྱང་། །དུད་འགྲོར་ལྷག་པ་ཤིན་ཏུ་མང་། །ཡིད་ཆོར་བདེ་བ་གཏན་ཆགས་
པ། །དགེ་བརྒྱའི་བྱ་བའི་རྗེས་སྤྱ་འགྲོ། །མདོར་ན་བདེ་སྤྱག་ཀུན་གྱི་གཞི། །ལས་
འབྲས་གནས་ནི་མཐར་ཐུག་པ། །ཤིན་ཏུ་སྒོག་གྱུར་དེ་ལྟར་ཡང་། །དགེ་སྤྱིག་
སོ་སོར་མི་བསྐྱེད་བས། །འབྲས་བྱ་མི་བསྐྱེད་ཐོག་བབས་ནི། །ཀུན་གྱིས་མདོན་
སྤུམ་སྤྱོད་ལ་སྟོས། །མི་སྤྱོད་འབྲས་ལ་སོ་སོ་ཡི། །སྤྱོད་སྤྱག་སྤྱོད་བ་སོ་སོ་
དང་། །སྤྱོད་ཅིག་ཅམ་ཡང་དལ་མེད་དང་། །དཔལ་དང་འབྱོར་བ་སྤྱབ་བ་
དང་། །སྤྱེ་བརྒྱ་བསྤྱོད་པའི་གཏམ་དག་གིས། །བདེ་བ་གཡལ་མོ་བགྱིས་པས་
ཀྱང་། །རྒྱུ་རྒྱ་རོག་ཏུ་བབས་པ་ན། །དེ་དག་ཀུན་གྱིས་ཅི་ཕན་སྟོས། །གསོ་
རིག་མཁས་པའི་དེགས་ལྡན་དག །ནད་གྱིས་རང་ཐོག་ཟེན་པ་ན། །མ་སྤྱངས་པ་
དང་ཁྱད་མེད་ལས། །ནད་གྱིས་དམིགས་བསལ་མཐོང་ངམ་ཅི། །སྟོབས་དང་
སྤྱོད་སོགས་ལ་དབང་བའི། །འཛིག་རྟེན་འདི་ན་དེགས་ཅན་དག །རྒྱུ་རྒྱ་
རོག་ཏུ་བབས་ཅ་ན། །སྤྱང་མཁན་འབྲས་དང་འཆོ་བྱེད་འབྲས། །མཐུན་རྒྱུ་རི་
པོ་ལྟར་བསྐྱེད་ཀྱང་། །དེ་དག་ཀུན་གྱིས་ཅི་ཕན་སྟོས། །རྒྱུ་རྒྱ་རོག་ཏུ་
བབས་དབར། །གཅིག་ལས་གཅིག་འོན་གཅིག་མཁས་འགྲན། །འཆི་རྒྱུ་རང་
ཐོག་བབས་ཅ་ན། །ཡང་བྲན་ཚུད་པའི་སྟོ་སྟོ་དང་། །སྟོ་བྲང་ཅེར་བཞུགས་བརྗོད་
ཉམས་ཅན། །རྒྱས་པ་འགྲན་ལ་ཁྱད་པར་སྟོས། །གང་ཡང་མ་བསྐྱབ་གནག་རྗེ་
དང་། །གནས་ལྷ་རིག་པའི་པརྟེ་ཏ། །རྒྱུ་རྒྱ་རོག་ཏུ་བབས་ཅ་ན། །བསྐྱོག་

པའི་རིགས་པ་སྤྱོད་ལྟོས། །འཛམ་གླིང་གང་བའི་ནོར་བདག་དང་། །ཉིན་རེ་
 ཟས་ཀྱིས་འཆོ་བ་དག །འཆི་བའི་གཡབ་མོ་ཐོག་བབས་ཆོ། །བསྐྱམ་རྒྱ་བྱུང་པར་
 ཅི་འདྲག་ལྟོས། །དེ་དག་ཀྱན་ལ་གང་སྤྱད་ཀྱང་། །འཛིག་རྟེན་བྱ་གཞག་ཐམས་
 ཅད་ཀྱིས། །ཐ་མར་རང་འཕྱང་ཁོ་ནར་ཟད། །དེ་བས་རང་གི་བྱ་བ་དག །དགའ་
 ཡང་དགེ་སྤྱིག་ལས་འབྲས་དང་། །མི་འགལ་ངེ་ཙམ་ལེགས་བསྐྱབས་པ། །དེ་
 ཙམ་འདི་ཕྱིའི་བདེ་དགའི་གནས། །བྱུང་འཕགས་གྱུར་བ་ལྷུང་དག་དང་། །དཔེ་
 དང་རིགས་པ་མཐའ་ཡས་གྲུབ། །ལྷུང་རིགས་རྗེས་སྤྱ་འབྲངས་བ་ཡིས། །བྱ་བ་
 དག་ལ་དཔྱོད་ཤེས་པ། །རྣམ་དཔྱོད་ཅན་དུ་ཀྱན་གྱིས་བསྐྱབས། །དེ་ལས་ཐོག་
 ཉེ་གྲ་ཆོམ་དུ། །སྤྱབ་སྤྱབ་སྤྱ་སྤྱ་མང་ན་ཡང་། །ལྷུང་བ་རུལ་བའི་མི་གཟུགས་
 ལས། །མི་ཡི་བྱ་བ་བསྐྱབ་རུས་མིན། །དེ་བས་ཆོས་དང་རིག་པའི་ནོར། །ཅི་ཐུབ་
 བསྐྱབ་ལ་འབད་པར་འཆོལ། །

འདིར་འཕྲོས་དོན་སྤྲས་པ།

མི་ཡི་རྣམ་དཔྱོད་འཕེལ་རིམ་མཐའ་མེད་པར། །དེ་དང་འཆོམས་པའི་
 སྤྱན་དག་སྤྱ་བར་ཡང་། །ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཚུལ་ལུགས་དང་སྦྱར་ཏེ། །མགུ་བ་
 སྤྱན་བར་སྤྱན་ཚོམ་མི་ཟད་པ། །འཛམ་གླིང་ཁྲོན་ལ་བྱུང་བ་གསལ་བཞིན་
 དུ། །ལ་ལས་སྤྱན་དག་གསར་བ་ངོམ་ངོམ་གྱིས། །མིག་ཚུའི་ནང་དུ་རྒྱ་མཆོ་བསྤྱ་
 དགོས་ཞེས། །སློག་གཏམ་སྤེལ་བ་དགོད་པོ་དེ་ལྟག་ཅི། །སྤྱང་པོ་ཐ་ལྟག་བཟས་
 པས་རྒྱགས་གཏམ་བཞིན། །སློ་དམན་ཁོ་ནར་མཁོ་བ་འགའ་ཙམ་གྱིས། །ཐམས་
 ཅད་དེད་གྱིས་བྱས་སོ་སྣམ་མེམས་ཏེ། །རང་གིས་བྱས་པ་ཁོ་ནར་སྤྱན་མེད་

དང་། །གཞན་ཀུན་སྒྲོན་ཏུ་བལྟས་པས་ཁྲག་འཁུགས་ཀྱིས། །ཐམས་ཅད་
ཁྲག་ཏུ་མཐོང་བར་ཤིན་ཏུ་སྒྲོ། །ཅི་ཅིའི་ཁྱད་བྱར་དོམ་ཆན་མི་ཚུད་ཅིང་། །ལྷག་
ཁྲུས་གཡག་འགོག་མི་བྱབ་འཕེལ་དེམ་ལས། །སྒྲོ་གྲོས་རབ་འབྱིང་ཐ་གསུམ་ལ་
གཞིགས་པས། །ནམ་དཔྱོད་སྒྲོ་བརྒྱར་འབྱེད་ཕྱིར་གཏམ་ཆོགས་སྒྲ། །

ཤེས་རིག་ངོས་འཛིན་གྱི་འབེལ་གཏམ།

སྤྱིར་ཤེས་རིག་ཅེས་པ་སྒྲ་བཤད་ཀྱི་དབང་དུ་བྱས་ན་ཤེས་པ་དང་རིག་པ་ཞེས་པ་ཙམ་ལས་མ་ཐོན་པས། ཤེས་པ་དང་རིག་པ་ནི་དོན་གཅིག་ཅིང་། དེ་ནི་སེམས་ལྡན་ཐམས་ཅད་ལ་ཡོད་པས་ངོ་མཆར་མི་ཆེ་ཡང་། སྒྲ་འཇུག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན། རང་གི་རྣམ་དཔྱོད་གོང་ནས་གོང་འབེལ་བར་བྱ་བའམ་རྣམ་དཔྱོད་རང་དབང་དུ་དཔྱོད་ཤེས་པ་ལ་ཤེས་རིག་ཏུ་བཟུང་བས་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ་ལ་གཏིང་ཟབ་པ་ཞིག་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཤེས་རིག་སྤྱིར་ཞེས་པའི་ཆེ་རང་གི་རྣམ་དཔྱོད་གོང་ནས་གོང་འབེལ་བྱ་བ་ལ་ཟེར་ཞིང་། ཤེས་རིག་དང་ལྡན་པ་ཞེས་པའི་ཆེ་ལེགས་ཉེས་སམ་སྒྲང་དོར་ལ་རང་དབང་དུ་དཔྱོད་ཤེས་པ་ལ་འཇུག་རིག་གཞུང་ཞེས་པའི་ཆེ་དེ་དག་རྒྱན་འཛིན་བྱ་བའི་གཞུང་ལུགས་རྣམས་ལ་འཇུག་པ་ཡིན། རྒྱ་ཆེ་བ་ཇི་ལྟར་ཡིན་ཞེ་ན། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་མེད་མི་རུང་བའི་འཆོ་རྟེན་ཡིན་པའི་གནད་ཀྱིས་ཡིན།

སྤྱིར་འཆོ་བ་ལ་ཟང་ཟེང་གི་འཆོ་བ། རིག་པའི་འཆོ་བ་སྟེ་ཤེས་རིག་གི་འཆོ་བ། ཆོས་ཀྱི་འཆོ་བ་གསུམ་ཡོད་པས། ཟང་ཟེང་གི་འཆོ་བ་ནི་ལུས་འཆོ་བའི་ཆ་རྒྱན་ཞིག་ཡིན་ལ། འདི་ནི་སེམས་ཅན་དུང་འགྲོ་རྣམས་དང་སྤྱན་མོང་བའི་འཆོ་བ་ཡིན་པས་འགྲོ་བ་མིའི་སྒྲོས་ཆོས་ཤིག་མ་ཡིན། ཤེས་རིག་དང་ཆོས་ཀྱི་འཆོ་བ་ནི་གཙོ་བོ་སེམས་འཆོ་བའི་ཆ་རྒྱན་ཞིག་ཡིན་པས། མི་དང་ལྟའི་རིགས་ལ་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་སྒྲོས་ཆོས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། མི་ལ་རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཡོད་ན་

དེ་ལ་ཤེས་རིག་གི་འཆོ་བ་མེད་མི་རུང་བ་ཡིན། རང་ཉིད་སྤྱགས་ཀྱི་མདུན་མ་ལ་
དཔྱིད་ཤེས་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཆོས་ཀྱི་འཆོ་བ་མེད་མི་རུང་བ་ཡིན།

གལ་ཏེ་ཤེས་རིག་གི་འཆོ་བ་ཆད་ཡོངས་ཤིག་མེད་ན། རྣམ་དཔྱིད་ཅན་
ལ་འདོད་པ་ཁེངས་པའི་ཐབས་མེད་པས། སོ་སོའི་འདོད་པ་མ་གང་བ་དེ་ཉིད་དུ་
ཡིད་ཀྱི་སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱུ་མི་ཆད་པ་འབྱུང་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་ཆོས་ཀྱི་འཆོ་བ་
ཆད་ཡོངས་ཤིག་ན་སོ་སོའི་སྤྱགས་དོན་ལ་ལྟ་བུའི་ཆེ་རེ་བ་བཅའ་བའི་གནས་
མེད་པས་སྟོང་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་ཡིད་ཀྱི་གཡང་སར་འགྲིམ་པ་ལྟ་བུར་མཐོང་
བས་བདེ་བའི་ཉེན་མི་ཉིད་དོ། །དེས་ན་འགྲོ་བ་མིའི་འདོད་པ་ནི་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ལ་
མཐའ་མེད་པ་ཡིན་པས་ཤེས་རིག་གྲུང་དེ་དང་འཆོས་པའི་རྒྱ་ཆེ་ལ་མཐའ་མེད་
པ་ཡིན། དེའི་ཕྱིར་ཤེས་རིག་གི་མཐའ་གཏུགས་པར་དཀའ་བས་ན་གཏིང་ཤིན་
ཏུ་ཟབ་པའང་ཡིན་ནོ། །

ཆོས་ཀྱི་འཆོ་བའང་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་ཇི་སྟེན་ཅིག་ཡོད་མོད་ནང་པ་
སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཆོ་བ་ནི་ཤེས་རིག་གི་འཆོ་བའི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་
པས་ཤེས་རིག་ལས་གྲུང་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཟབ་པ། འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་
ཤིག་ཆགས་ཕྱིན་ཆད་དེ་ལྟ་བུའི་ཤེས་རིག་དང་ཆོས་ཀྱི་འཆོ་བ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་
པ་ཞིག་མེད་ན་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དགོས་མཁོ་ཆང་བ་མི་འབྱུང་བ་མ་ཟད།
སྐར་སོ་སོ་ལའང་དེ་བཞིན་མི་འབྱུང་ངོ། །

ཟང་ཟེང་གི་འཆོ་བ་ཅམ་ལ་དབྱིངས་ཁྱགས་པ་ནི་བསམ་པའི་འཁྲེར་སོ་
དུད་འགྲོ་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས་ཆོས་གང་ཡང་མེད་པས་བསམ་སྒྲོམ་བཏང་
ན་མ་གཏོགས་བཏང་ན་ཡིད་འཆོ་བའི་ཉེན་མི་ཉིད་པས་སེམས་ཀྱི་ངལ་བ་རྒྱུན་

མི་ཆད་དོ། །དེ་ཡང་ཤེས་རིག་གི་འཆོ་བ་རྟེན་གཞིར་བྱས་ནས་ཆོས་ཀྱི་འཆོ་
བའི་དངོས་གཞི་བསྐྱར་དགོས་པས་ཐོག་མར་གལ་ཆེ་བ་ནི་ཤེས་རིག་གི་འཆོ་
བ་ཡིན་ནོ། །

སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་ནི་གཙོ་བོ་སེམས་མ་དུལ་བ་གདུལ་བར་བྱ་བ་
དང་། དུལ་བ་ནམས་སློན་པར་བྱ་བ་དང་། སློན་པ་ནམས་དཔྱེལ་བར་བྱ་བ་ཁོ་
ན་ཡིན་པས། ཉི་མའི་འོད་ཟེར་བཞིན་དུ་འགོ་བ་མི་རིགས་སྤྱིའི་འཆོ་བ་ཐུན་
མོང་བ་ཡིན་ཏེ། སློབ་དཔོན་ཨུ་དེ་བས། བཞི་བརྒྱ་པའི་རབ་བྱེད་བཅུ་གཉིས་
པ་ལས། རིགས་པའི་དོན་ནི་གཞན་ལས་ཀྱང་། །སློ་ལྡན་ལེགས་པ་འདོད་པས་
སྤངས། །ཉི་མ་ས་སྤེང་མིག་ལྡན་ལ། །ཀུན་གྱི་སྤྱི་མཐུན་མ་ཡིན་ནམ། །ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །

འོན་ཀྱང་བོད་པས་འཛིན་པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་ཆོས་ལ་བོད་ཀྱི་ཆོས་
ཞེས་བཏགས་པ་ནི། དུས་བྱིས་འཛིན་པ་བོད་གཙོ་བོ་བོད་པ་ཡིན་པས་དེའི་ཆ་
ནས་བཏགས་པ་ཅུ་མ་ཡིན་གྱི། བྱུང་ཆུང་དང་མི་རིགས་འདྲ་མིན་ཅི་འདྲ་ཞིག་
གིས་སྤྱོད་ཀྱང་འོས་ཤིང་འཆམ་པའོ། །

ཤེས་རིག་ནི་འགོ་བ་མི་རིགས་ཐུན་མོང་བ་དང་ཐུན་མོང་མིན་པ་གཉིས་
སྤྱོད་ཅིང་། རྩེ་བྲག་བོད་ལ་མཆོན་ནའང་གཉིས་སྤྱོད་པས། དང་པོ་ནི། བོད་
ཀྱི་ཡུལ་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་ཆོས་འབྱུང་། རྒྱལ་རབས། གཏམ་རྒྱུད། རྒྱ་
ཅལ། རྫོས་གར། གཤེས་སྤྱོད་དང་འཕྲོད་བསྟེན་གྱི་རྣམ་གཞག་བཟོ་རིག་ཁྱིམས་
ལུགས། ཆབ་སྲིད་དང་སྐད་ཡིག་གི་རྣམ་གཞག་སོགས་ཡིན་ནོ། །འདི་དག་བོད་
པའི་ཐུན་མིན་གྱི་ཤེས་རིག་ཡིན་པས། བོད་རིགས་སོ་སོས་འགན་འཁུར་སྤངས་

ཏེ་འཛིན་དགོས་ཤིང་། གྲེ་བྲག་ཏུ་སློབ་བྲ་ཁག་ཏུ་དགེ་སློབ་གཉི་གས་ཁྱར་དུ་མ་
སོང་བར་རྒྱན་དུ་ལེན་སྟབ་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་དགོས་སོ། །

གཉིས་པ་ནི། སྤྱིར་མིའི་གཤེས་སྤྱོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཡ་རབས་ཀྱི་ལྟ་
སྤྱོད་དང་། འཛོད་བསྟེན། ཁྲིམས་ལུགས། སྤྱིའི་ཆོན་རིག་ནང་གི་བསམ་སྒྲུབ་
ཆོན་རིག་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལས་དོན་དང་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་སྟབ་སོགས་སུ་སྤྱར་
བའི་རིག་གཞུང་དང་དེ་དག་ལྷལ་དུ་བྱེད་བའི་ཤེས་རིག་དག་ནི་སྤྱན་མོང་བའི་
ཤེས་རིག་ཡིན་པས། རང་ཉིད་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་དེ་དག་ལ་གང་
སྟབ་ཅི་སྟབ་ཀྱི་རྒྱས་པ་བཏོན་ཏེ་སྤྱད་ས་བཙོན་དགོས་པ་ནི་ཤེས་རིག་ཡར་རྒྱས་
ཀྱི་ལས་དུ་ཞུགས་པ་ནམས་ལ་མེད་དུ་རུང་ངོ་། །

རང་གི་རིག་གཞུང་ལ་བྲན་བསྐྱལ།

གངས་ལྗོངས་མི་རིགས་ཡོངས་ཀྱིས་སྟགས་སྒྲང་ཆེན་པོ་གནང་དགོས་
པ་ནི། ང་ཆོ་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མི་རིགས་སོ་སོའི་ཤེས་ཡོན་དང་
རིག་གཞུང་ལ་གཅིས་སྤྱས་ཆེན་པོས་གསུན་བསམ་དང་སྦྱབ་པ་གོང་འཕེལ་
གཏོང་དགོས། དེ་ཡང་མི་རིགས་སོ་སོའི་ཤེས་ཡོན་སྤེལ་ན། སོ་སོའི་རིག་གཞུང་
ཤུགས་ཀྱིས་འཕེལ་ཞིང་། སོ་སོའི་རིག་གཞུང་རི་ཅམ་སྤེལ་བས། སོ་སོའི་ཤེས་
ཡོན་ཤུགས་ཀྱིས་འཕེལ་ཡང་། དེ་གཉིས་གང་རུང་གཅིག་ཉམས་དམས་སུ་སོང་
ན་གཉི་གའང་ཉམས་དམས་སུ་འགྲོ་བ་ནི། མིའི་ལུས་སྟོག་གཉིས་ལྟ་བུ་ཡིན་
ན། དེ་གཉིས་ཡ་མ་བྲལ་བར་གསོག་སྤྱད་སྤེལ་གསུམ་དགོས། གང་ཡིན་ཞེ་
ན། མི་རིགས་སོ་སོའི་འབྲེད་ཆོས་ཀྱི་གཙུག་ནི། མི་རིགས་སོ་སོའི་ལྷལ་གོམས་

གཤམ་སྤྱོད་དང་ཁྱིམ་སྤྱུགས་སོགས་ཡིན་ལ། འདི་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་ནི།
མི་རིགས་སོ་སོའི་ཤེས་ཡོན་དང་རིག་གཞུང་ལ་ཐུག་ཅིང་། རིག་གཞུང་དང་ཤེས་
ཡོན་བཟང་ན། དུལ་གོམས་གཤམ་སྤྱོད་སོགས་ཀྱང་རྗེ་བཟང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། དེ་
ཉིད་ངན་ན་ཡུལ་གོམས་གཤམ་སྤྱུགས་སོགས་ཀྱང་རྗེ་ངན་རྗེ་ཐུག་ཏུ་འགྱུར་བ་
དང་། རིག་གཞུང་དང་ཤེས་ཡོན་ཐུག་ན། མི་རིགས་ཀྱང་ཐུག་ཏུ་འགྲོ་ཡང་དེ་
དག་དབུལ་ན་མི་རིགས་ཀྱང་དབུལ་སོངས་སུ་འགྱུར།

རིག་གཞུང་དང་ཤེས་ཡོན་ཆད་མཐོང་སོང་ན་མི་རིགས་ཀྱང་ཆད་
མཐོང་འགྲོ་བ་དང་། དེ་གཉིས་རྗེ་ཙམ་ཁྱབ་ཆེ་བ་དེ་ཙམ་དུ་མི་རིགས་ཀྱི་དབང་
ཆད་ཁྱབ་ཆེར་འགྲོ་བ་སོགས་མདོར་ན་མི་རིགས་ཀྱི་གོང་བུ་དམ་སྤྱོད་དང་
སྟོབས་ཤུགས་འཕེལ་འགྲིབ་གང་ཅིར་སོ་སོའི་རིག་གཞུང་དང་ཤེས་ཡོན་འཕེལ་
འགྲིབ་ལ་རག་ལུས་པ་ནི་མཁྱེན་ལྡན་ནམ་པས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་དང་། ལྷག་
པར་རང་ཅག་ཁ་བ་རི་པའི་རིག་གཞུང་ནི་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་མདོ་
སྤྱུགས་རིག་གནས་དང་བཅས་པ་ཆང་ལ་མ་ཞོར་བ། ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བ་དེ་ཉིད་
དང་འདྲེས་ཤིང་། དེ་ཉིད་ལས་མཆད་ཅིང་དར་རྒྱས་སོང་བ་ཡིན་ཞིང་།

དེ་ཡང་མི་ལོ་སྟོང་ཐུག་བཞུལ་བའི་གོང་རོལ་ནས་དར་ཞིང་རྒྱས་ལ་མ་
ཉམས་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་ལ། འདི་ཡང་ཀུན་ལ་འཆེ་བ་སྟོང་བའི་སྟོང་རྗེའི་རྩ་བ་ཅན་
དང་། འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་པན་བདེའི་འབྱུང་ཁུངས། མཆོག་དམན་ཐམས་ཅད་
ཀྱི་རེ་བ་སྟོང་བའི་ཡིད་བཞིན་ཀྱི་ལོར་བུ། མ་རིག་པའི་ཐུན་པ་སེལ་བའི་ཉི་མ།
ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཆ་གདུང་སྟོབ་པའི་ཉ་རྒྱས། དུག་གསུམ་ནད་ཀུན་ཞི་བའི་སྤྲུང་
མཆོག་རྒྱབས་ཆེན། གཞན་དོན་བསྐྱབ་པའི་ཆ་རྒྱུན། རིས་མེད་ཐར་པར་བསྟོད་

པའི་བྱ་གཟིངས་སོགས་མདོར་ན་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་དགོས་
མཁོ་ཡོངས་སུ་ཆང་ཞིང་སྒྲ་ན་མ་མཆིས་པ་ཡིན་ན། དེ་ལྟར་ཤེས་ཤིང་བཀའ་
འིན་པོ་པའི་སྒྲོ་ནས་དད་བྱས་དང་སྒྲོ་བ་འགོག་མེད་དུ་ཤར་ཏེ། རང་གི་རིག་
གཞུང་རང་གི་མིག་འབྲས་ལྟར་གཅེས་སྤྲུས་ཐབ་མོས་བཙོན་པ་དང་འཛིན་སྐྱོང་
སྤེལ་གསུམ་གང་ས་ནས་འབད་འབྱངས་སྟོད་མེད་ཡོང་བར་བོད་རིགས་ཡིན་ནོ་
ཙག་གི་ཐུགས་ལ་འཇགས་པར་འཆོལ།

གྱིས་པའི་མགྲ་ལྷ།

རང་ཅག་རིགས་སྤྲས་ཁྱུང་ཐུག་པོ་མོ་ནམ་པ། རང་ཉིད་སྤྱིས་ཅམ་
ཉིད་ནས་རང་རང་གི་རིགས་ལ་མཆེད་པའི་ཆོས་སྤིད་ཀྱི་གཤོག་སྒྲོ་ལྷན་པས།
རིགས་གཞན་འདབ་ཆགས་ཀྱན་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས་པ་བཞིན། རང་རང་
འཆར་ལོངས་དང་ལྷན་ཅིག་ཆོས་རིག་གི་གཤོག་ཅལ་རྒྱས། ཤེས་བཙོན་གྱི་
དཔའ་ཅལ། རིག་གཞུང་གི་གནམ་འཕང་བཅད་དེ། ཚུར་ཁྲོལ་འདབ་ཆགས་
ཆོགས་ཀྱན་ནམ་པར་གཞོན། མི་རིགས་ཀྱི་ཁེད་བང་བསྐྱབས་ཏེ་ཆོས་སྤིད་
ཀྱི་མངའ་ཐང་ཕྱོགས་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བ་དང་། རང་མགོན་སྒྲ་ན་མེད་པའི་
དགོངས་བཞེད་བསྐྱབ་པའི་སྤྲིང་སྤྲོ་བས་དགྲུང་ལ་རིག་པའི་དགའ་སྟོན་ཕྱོགས་
ཀྱན་ཁྱབ་སྒྱུར་ཅིག་ལྷག་བསམ་སྒྲ་བའི་འོད་སྣང་ཐུགས་ལ་བཅང་བར་འཆོལ།

རིགས་ཀྱི་གཞན་བསྐྱལ་སྤྱ་གཞས།

ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་རིགས་ནི། །འཛིག་ཏེན་གཞན་དང་མི་འདྲ། །འཕགས་

མཆོག་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི། རྒྱགས་རྗེའི་འཕྱལ་ལས་བྱུང་ཡོད། །ལོངས་
སྤྱོད་འབྲུ་རིགས་དག་གྱང་། །བྱག་ན་པརྫོས་བཏབ་སྟེ། །རིག་ཆེན་གཏེར་ཁ་
མཐའ་ཡས། །ས་གཞིར་བྱིན་རྒྱལས་མཛད་ཡོད། །དེ་མཐུས་སངས་རྒྱས་བསྟན་
པ། །ཡོངས་རྫོགས་བོད་པས་འཛིན་ཏེ། །དགེ་འདུན་འདུས་པ་ཆེ་ཞིང་། །མཁས་
དང་གྲུབ་པའི་བླ་མཆོག་ །ནམ་མཁའི་སྐར་ཆོགས་ལྟ་བུར། །མི་ལོ་ཆིག་སྟོང་
བཀལ་བར། །ལྷ་མ་མེར་གསལ་བཞིན་བཞུགས་ཡོད། །ཞི་བདེའི་དཔལ་གྱི་
འབྲུང་ཁུངས། །རིགས་པའི་གཞུང་ལུགས་བྱི་མོ། །ཟབ་རྒྱས་འགྲན་རྒྱ་བལ་
བ། །ཁ་བ་ཅན་པའི་གན་མཛོད། །

ཁྱད་པར་དེང་གི་འཛམ་གླིང་། །ཀུན་ལ་ཞི་བདེ་སྤྱིན་ཏེ། །ཆོས་མེད་སྐ་
སྟོའི་ལྷ་སྤྱོད། །ལྷག་མེད་ཆོས་སུ་བསྐྱུར་ཡོད། །རིགས་ཀྱི་སྤྱུ་གྲ་རྣམ་པས། །རང་
རང་རིགས་དང་མཐུན་པའི། །ལྷ་སྤྱོད་བསྐྱེས་ལྷན་མེད་པར། །རིགས་ཀྱི་བྱ་བ་
སྤྱབ་འཆལ། །རིགས་ལས་སྦྱེས་པའི་འགན་སྤྱང་། །རིགས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་
བཞེས་དགོས། །སྦྱེས་པའི་སྤྱུ་གྲ་གང་ཡིན། །ས་བོན་དེ་དང་མཐུན་པར། །འབྲས་
བྱ་སྟོན་པ་དགོས་བཞིན། །རིགས་བཟང་རིགས་ལས་སྦྱེས་པའི། །རིགས་ཀྱི་
མེ་ཏོག་རབ་རྒྱས། །རིགས་མཐུན་འབྲས་བྱ་འབྱིན་པར། །ལྷག་བསམ་གོ་ཁྱབ་
བགོ་མཛོད། །

སྟོབ་ཚུང་རྣམ་པའི་སྤྱུ་སྟན།

གངས་ཅན་སྤྱན་ཀྱི་ལྷོངས་སུ། །བོད་རིགས་སྤྱུ་གྲ་མཆར་དུ་དངར་
བ། །འཆར་ལོངས་དང་ལྷན། །ཤེས་བརྩོན་ཡལ་འདབ་རྒྱས་ཤིང་། །ཤེས་ཡོན་

གྱི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་ཏེ། །ཐོད་གྱི་རེ་བ་ཡོངས་སུ་བསྐྱངས་པས།

ཨེ་མ་རྟོ། སྐལ་བཟང་དགའ་སྟོན་འཕེལ། །དེང་གི་འཛམ་གླིང་ཤེས་
ཡོན་འབྲན་པའི་དུས་འདིར། གཞོན་སྐྱེས་སུས་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་ལ་བཙོན་པ་སྦྱིད་
དགོས། ཁྱད་པར་མི་རིགས་གྱི་ཐོབ་ཐང་དང་མི་རིགས་གྱི་ལྟ་བུ་བ་འབྲན་པའི་
དུས་སུ། མི་རིགས་སྲིད་དོན་གྱི་ལྟ་སྦྱོད་ཡང་དག་པར་བཟུང་སྟེ། མི་རིགས་གྱི་
ཁེ་དབང་ལག་ཏུ་སྦྱོད་ཤེས་པ་དགོས་པས། མི་རིགས་གྱི་ལྟ་བུ་བསམ་སྟེལ། མི་
རིགས་གྱི་དབུ་འཕང་དགྲུང་ལ་བཏེགས་ཏེ། མི་རིགས་གྱི་ཞི་བདེ་འཛད་མེད་དུ་
འཕེལ་བར་ཤོག།

རྒྱུན་ངན་བྲན་བསྐྱུལ།

གསོན་དང་གསོན་དང་རང་རིགས་གཞིས་བྱེས་ནམ་པ། །གཏུང་
ཤྱགས་དང་སྤྱང་སྟོབས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱིམས་ནས། །ཐོད་རིགས་ནམ་གནས་གྱི་
བར། །དེས་ངེས་ཏིག་ཏིག་དགོས་པ་གང་ཡིན་ཞེ་ན། ང་ཚོའི་མི་རིགས་གྱི་དགྲ་
ཟླ། །ཡ་ང་སྤྱང་རྩེ་བུ་ལ་ཞིང་། །དོ་ཆ་ཁྲིལ་གཞུང་སྤུ་ཅམ་མེད་པ། །རྒྱ་ནག་
གྲུང་བྲན་འགོ་དམག་ནམས་ཉག་ཏུ་བྲན་དགོས། །ཁོང་ཚོས་ང་ཚོའི་སྟོད་
བཅུད་ཡོངས་རྫོགས། །བཙན་འཕྲོག་དང་བཙན་བཟས་བྱས་ནས། །ཉེ་ཆའི་
དཔྱལ་བ་ལྟ་བུར། །འ་རུས་བཙབས་པའི་བཙོན་བསྐྱུར། །ཐོན་སྐྱེས་འཕྲོག་
པའི་རོགས་རམ། །ཁྲག་མཚོར་བརྒྱངས་པའི་དམར་སྲིད། །སྤྱ་གེས་བྲབ་པའི་
ཡར་རྒྱས། །ནང་འཐབ་འཁོལ་བའི་ཞི་བདེ། །ཆོག་འཇམ་དོན་རྩལ་ཆེ་བ། །སྔོག་
གཙོད་འཛེམས་མེད་བགྱིས་ཏེ། །ལྟ་བུ་ང་དགྲའི་ལོ་ནས། །བདུན་ཅུ་དོན་

དགའ་བར་དུ། །དཔལ་བའི་གྲོང་ཁྲིམ་མཛོན་སུམ་བཟོས་པས། །འཕྲུག་གིས་
སྲིད་བྱས་བཞེ་ལེན་བགྱིས་ནས། །ས་བབ་ཐོན་སྐྱེད་བཟང་བས། །འཆོ་བ་ཡར་
རྒྱས་ཕྱིན་མོད། །

འགྲོ་བ་མི་ཡི་ཐོབ་ཐང་། །ཁྱད་པར་བོད་རིགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན། །གང་ན་
ཅི་ཡོད་ཅ་བརྒྱགས་བཏང་ནས། །ད་དུང་སྤར་གསོ་བྱ་ཅིས་མི་འདུག །ད་ཆར་
འཛམ་གླིང་རྒྱལ་འབངས་ཡོངས་ནས། །ང་ཆོའི་བདེན་པའི་རྒྱབ་སྐྱོར། །ཤུགས་
ཆར་འགྲོ་བཞིན་ཡིན་ན། །ང་ཆོས་དེ་ལ་གཞིགས་པས། །ལས་དོན་ལ་སེམས་
ཤུགས་བསྐྱེད་དགོས། །ཚོལ་མེད་ལྷག་བསམ་བསྐྱེད་དེ། །ང་ཆོའི་མི་རིགས་
ཀྱི་ཁེ་དབང་། །དགའ་ལག་ནས་ལོན་ཐབས་བགྱི་དགོས། །དེ་ལྟར་བགྱིས་པས་
རྒྱལ་ཁ། །ཤོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བར་ཤོག །འཛམ་གླིང་ཁྱོད་ལ་རང་དབང་
དགའ་སྟོན་བྱས་པར་ཤོག །

སྤྱིར་བཏང་གཤེས་རྒྱུད་བརྟག་པ།

ཟེའུ་འབྲུ་མངར་བའི་རང་བཞིན་དེར། །མ་བཀུག་བྱང་བ་ངང་གིས་
འདུ། །གང་ལ་དགོས་མཁོ་སྤྱིན་ཀུས་དེར། །མ་བོས་མགོན་པོ་ངང་གིས་
འདུ། །དུག་ལྷན་མེ་ཉོག་བཟའ་ཆེ་ཡང་། །དུང་འགྲོ་བས་ཀྱང་ཟ་མི་བྱེད། །རྒྱུད་
འཛམ་ཕྱི་ཚུལ་རྒྱབ་ནའང་། །འདིས་ན་ཀུན་གྱིས་དགའ་བ་འཕེལ། །སྤྲོད་ལྷན་
འབྲས་བྱ་རྒྱབ་ཆེ་ཡང་། །དེ་ཉིད་ཤེས་པ་ཀུན་གྱིས་སྐྱབ། །

པོད་ཀྱི་གནས་བཤའ་དང་སྒྲུང་བའི་བོ་གཞུས།

སྔོན་པའི་ཆ་གདུང་འགོག་བྱེད། །ཁོར་ཡུག་གངས་རིས་བསྐྱོར་
བ། །མཐའ་བཞིའི་འདོད་རྒྱ་ཚུར་འདུ། །མཆོམས་སྤྱ་ལམ་ཆེན་མང་བ། །ཁོག་
སེང་སྒྲན་ལྗོངས་ཀྱན་ཏུ། །ཞིང་འབྲོག་གཉིས་ཀྱིས་བྱབ་པ། །འདོད་དང་ནོར་
ཀྱི་ཕུན་ཚོགས། །ཆོས་དང་ཐར་པ་ཕུན་ཚོགས། །ཕུན་ཚོགས་སྡེ་བཞིའི་མངའ་
ཐང་། །ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ། །ཁ་བ་ཅན་པའི་ཞིང་ཁམས། །སྤྱན་རས་
གཟིགས་ཀྱི་གདུལ་ཞིང་། །དག་པའི་ཞིང་མཆོག་གཉིས་པར། །འདི་ཕྱི་ཀྱན་ཀྱི་
དབུ་མིང་། །ལྷ་སྤྱོད་ཅི་མ་མེད་པ། །འཛམ་གླིང་དཔེ་བཟང་སྟེར་བ། །གངས་
ཅན་མགོན་པོའི་ལྷ་འབངས། །དགའ་བ་ལ་ནི་དགའ་བ། །སྤྱིད་པ་ལ་ནི་སྤྱིད་
པ། །སྒོ་ཕུགས་ཆོས་སྤྱ་གཏང་པས། །འདི་ཕྱི་ཀྱན་ཏུ་བདེ་བ། །ལས་འབྲས་
གནས་ལ་དང་པས། །དག་བཅུའི་ཁྲིམས་ཀྱིས་འཆོ་བ། །འཕགས་ནོར་བདུན་
ཀྱིས་ལྷག་པའི། །མཁས་མཆོག་རྒྱ་སྐར་ཤིང་བ། །དབུས་ན་ཡིད་བཞིན་ནོར་
བྱ། །ཆོས་རིག་མངའ་ཐང་རྒྱས་པ། །འཛམ་གླིང་ནི་བདེའི་དེད་དཔོན། །དགེས་
པའི་རྒྱ་བའི་འཛུམ་ཞལ། །མཇལ་བར་དོམས་པ་མེད་པས། །སྤྱིད་ལ་ཆོམས་པ་
མི་འདུག །ཐོད་དུ་གངས་རི་ཤེལ་ཀྱི་སྤང་བ་དེ། །དག་པའི་ལྷ་ཆོགས་རྣམས་ཀྱི་
དཀྱིལ་འཁོར་ལ། །གཤོང་དུ་ཡན་ལག་བརྒྱན་ལྷན་འབབ་ཆུ་རྣམས། །ཁོར་
ཡུག་ཡོངས་སྤྱ་འབྲིལ་བ་མཆོད་ཡོན་དག །རྒྱལ་བ་སྤྱས་བཅས་མཉེས་པའི་
མཆོད་སྤྱོན་ཡིན། །བར་དུ་རྒྱང་འཕྲུང་སྤྱག་པོས་བརྒྱན་པ་དེ། །དག་བཅུའི་
ཁྲིམས་ལྷགས་བཟང་པོའི་མཆོན་རྟགས་ཡིན། །མི་ཡི་འཛིག་རྟེན་འདི་ལྷག་

གཞན་ན་མེད། །

མཁའ་ལ་གནས་གཤིས་གཙང་མ། །ས་ལ་ཐོན་སྐྱེད་བཟང་བ། །མ་
བཅོས་སྒྲུལ་བཟང་དགའ་སྟོན། །སྤུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས། །བར་དུ་མི་
ཡི་འགྲོ་བ། །རང་བཞིན་གཤིས་སྐྱེད་བཟང་པོ། །ཕྱག་ན་པརྫོའི་ལྷ་འབངས། །མི་
ཆོས་གཙང་མ་བཅུ་དྲུག་། །ལྷ་ཆོས་དགེ་བ་བཅུ་ཡིས། །ལས་ཀྱི་མང་གཞིར་བཏིང་
ནས། །སྤེ་བཞིའི་བ་གམ་མཐོན་པོ། །ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ། །དཀོན་
མཆོག་གསུམ་ཀྱི་བྱིན་མཐུ། །ཕྱག་ན་པརྫོའི་ཆོ་འབྲུལ། །ལས་སྟོན་འཛེམས་
པའི་འབངས་རྣམས། །ཞི་བདེའི་དབལ་ཡོན་རྒྱས་བྱང་། །སྟོན་བཅུད་ལེགས་
ཆོགས་སྤུལ་བྱང་། །ཏྲ་ཏྲ་སྤུད་ཀྱི་མཆོད་པ། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་
ལ་སྤུལ་ཡོད། །གཉིས་པ་ལྷ་དང་དཔོན་པོར། །མཉིས་པའི་སྤྱི་བསྐྱབས་
ཡོད། །གསུམ་པ་འབངས་ཀྱི་དགའ་མགུར། །རང་དབང་བདག་གིར་སྐྱེད་
དེ། །མི་ཆེའི་ལས་ཀྱི་བྱ་བ། །ཆོས་སྤྱིད་བྱང་དུ་སྤྱེལ་ནས། །རྣམ་དཀར་ལས་
ལ་འབྲངས་པས། །ལྷ་དང་སྤྲོ་མའི་གདན་ས། །འདི་སྤྱི་ཀུན་ཏུ་དགེ་བ། །མི་
ལུས་ཐོབ་པའི་དོན་ཆེན། །ཁ་བ་ཅན་པས་བསྐྱབས་ཏེ། །ཡོངས་རྫོགས་སྤུབ་པའི་
བསྟན་པ། །ཁ་བ་ཅན་པས་འཛིན་ཡོད། །ཆོས་བཞིན་སྤྱུབ་པའི་དགེ་འདུན། །ཁ་
བ་ཅན་དུ་བྲངས་ནས། །མཁའ་ལ་རྒྱ་སྐྱར་བཞིན་དུ། །ས་ལ་ཆོས་རིག་མཁས་
དབང་། །ལྷང་དང་རིགས་པའི་འོད་སྤྲང་། །ཁ་བ་ཅན་པའི་ཞིང་ནས། །མཐའ་
བཞི་ཀུན་ཏུ་བྱུང་ཡོད། །ཆོས་སྤྱིད་ཞི་བདེའི་ཟེལ་མངར། །ཁམས་གསུམ་འགྲོ་
ལ་སྤྱིན་ཏེ། །ཆོས་རིག་རེ་བ་ཡོངས་བསྐྱང་། །པན་བདེའི་རྩ་ལག་མཐའ་དག་ཁ་
བ་ཅན་པས་བསྐྱབས་ཡོད། །འབྲུལ་སྤྲང་བདེ་ལ་མ་ཞེན། །ཆོས་ལ་དཀར་སྤུབ་

འབར་བཞིན། །སྤྱིང་སྟོབས་ཆོས་ལ་བསྐྱེལ་བ། །ལས་འབྲས་ཁྲིམས་སུ་བབྱུང་
བ། །ཁ་བ་ཅན་པའི་བྱང་ཆོས། །སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཟབ་བྲུབ། །ཕུན་སུམ་ཆོགས་
པའི་དགའ་སྟོན། །ཁ་བ་ཅན་པས་བབྱུང་ཡོད། །

ཆོས་རིག་གི་འབྱུང་ཁུངས་དང་སྒྱུར་བའི་བློ་གཞས།

རྒྱ་གར་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས། །སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་བྱོན་ཏེ། །ཆོས་ཀྱི་
འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་བས། །སྤྱིང་མཆོའི་འཛིགས་ལས་བསྐྱབས་སོང་། །དམ་ཆོས་
ཟེལ་མངར་འཛིགས་པའི། །མཁས་གྲུབ་རྒྱ་སྐར་ཟེང་བས། །ཁ་བ་ཅན་གྱི་ལྗོངས་
སུ། །དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་གཏད་ནས། །འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཟིགས་ཡོད། །ཆོས་
རྒྱལ་སྤྱིང་བཅན་སྐམ་པོ། །ལས་བཞི་ཐོགས་པ་མེད་པས། །རང་ཅག་གངས་ཅན་
ལྗོངས་སུ། །དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྟོལ་གཏོད། །ཆོས་སྤྱིད་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ། །ས་
གསུམ་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་ཏེ། །ཆོས་ཀྱི་བདུད་ཅི་གསར་བ། །བོད་ཁམས་ཡོངས་
ལ་བདེལ་ནས། །ལུང་ཉོགས་བསྟན་པའི་ས་བོན། །ས་སྤྱིང་ཀུན་ཏུ་བཅུགས་
ཏེ། །མཁས་གྲུབ་དཔག་བསམ་ལྗོན་པ། །མཐའ་དབུས་ཀུན་ནས་རྒྱས་པས། །ཅི་
འདོད་རེ་བ་བསྐྱངས་སོ། །དོན་གཉིས་འབྲས་བུ་སྟོན་ཡོད། །འཛམ་གླིང་གཞན་
ལ་མེད་པའི། །དམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་འཆོ་བ། །འཛད་མེད་སྤྱོད་དུ་ཡོད་པས། །སྐལ་
བཟང་མིན་ན་གང་རེད། །རྣམ་དཔྱོད་ཅན་རྣམས་གཟིགས་ཤིག །

རྒྱ་ནག་སྤྱིང་འཁུན་རྒྱལ་པོ། །ཅིས་དང་བཟོ་རིག་འབྱུང་ཁུངས། །ཤེས་
ནས་ཅིས་དང་གསོ་རིག །ཟབ་བྲུད་རྣམ་གངས་དུ་མ། །རང་ཡུལ་བྲངས་པ་
སོགས་ཀྱིས། །ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཕུལ་བྱུང་། །མཐའ་དག་ཡོངས་སུ་འདུས་

པས། །མི་རིགས་དོན་གཉིས་འཕེལ་སོང་། །རང་ཅག་ཁ་བ་རི་པར། །ཆོས་
 རིག་མངའ་ཐང་རྒྱས་པས། །མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་ཁམས་ཀུན་ནས། །མཆོག་ཏུ་
 བཀའ་བའི་ཞིང་ཁམས། །སྐལ་བཟང་ལྷ་དང་མཉམ་ཡོད། །རྒྱ་ནག་རྒྱལ་སློན་དུ་
 མས། །རང་རེའི་སྤྲ་ཆེན་རིམ་པར། །གདན་ཁུས་དབྱ་ལྷར་བཀའ་ནས། །ཆོས་
 གྱི་ཆར་ཆེན་པབ་སྟེ། །རྒྱལ་འབངས་ཞིབ་བདེར་བསྐྱར་ཡོད། །དེ་བཞིན་ང་དང་
 དར་གོས། །རང་དབང་ལྷན་པའི་ཆོང་འབྲེལ། །མི་རིགས་སོ་སོའི་ཁེད་བང་། །སོ་
 སོར་ཅི་བདེར་སྤྲ་ཆོག །མི་རིགས་དགོས་མཁོ་མ་ལུས། །ལྷག་ལ་དཔེ་རྒྱ་བྲལ་
 བ། །ཁ་བ་ཅན་དུ་ཆང་ཡོད། །

སྟོབས་ཀྱིས་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བ། །ཆོས་རྒྱལ་སྤོང་བཅན་སྐམ་
 པོ། །བོད་རིགས་གོང་བུ་གཅིག་བསྐྱར། །ཆོས་སྲིད་བྱང་འབྲེལ་ལམ་
 ནས། །བོད་འབངས་བདེ་ལ་བཀོད་བྱང་། །མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་ཁབ་རྣམས་
 ཀྱང་། །པལ་ཆེར་དབང་དུ་བསྐྱས་ནས། །རྣམ་པར་གཞོན་པའི་གཟི་བརྩི། །ས་
 སྟེང་ཡོངས་ལ་བྱལ་སོང་། །ཁྲིམས་ལུགས་དམ་ལ་འཇམ་པས། །འདི་ཕྱི་ཀུན་
 ཏུ་དག་སོང་། །འཕགས་པའི་ཡུལ་ནས་བྱངས་པའི། །ཆོས་དང་གཤམ་རིག་ལམ་
 སྟོལ། །ཆང་ལ་བྲི་མ་མེད་བ། །འཁྲོ་བ་མི་ཡི་དགོས་མཁོ། །ས་བོན་ཆང་བ་བཏབ་
 འདུག །དེ་ནས་རྒྱལ་ཐོག་སོ་བརྒྱད། །ཆོས་རྒྱལ་ཁྲི་སྤོང་ལྗེ་ཏུ་བཅན། །སློན་
 ངན་རིམ་པར་བརྟལ་ནས། །ཡབ་མེས་སྤོང་བཅན་སྐམ་པོའི། །དགོངས་བཞེད་
 རི་བཞིན་བསྐྱབས་ཏེ། །མཁན་སློབ་རྣམ་གཉིས་གདན་ཁུས། །ནང་དུ་ཆོས་
 དང་རིག་གཞུང་། །རྒྱ་ཆེར་འཇུགས་སྐྱོན་མཛད་བ། །ཕྱི་དམག་སྲིད་ལས་
 དོན། །ཁྲོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བས། །རྒྱ་ནག་རྒྱལ་སློན་མཐའ་དག །སྤྱིངས་

བའི་གནས་སུ་གྱུར་མོང་། །

རྒྱལ་སྲིད་ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ། །ཆབ་འབངས་བདེ་ལ་སྦྱར་
བའི། །མཛད་རྗེས་སྐལ་བཟང་དགའ་སྟོན། །དེང་ཡང་ཉི་མཱ་ལྟར་གསལ། །པོད་
རིགས་ནམ་གནས་བར་དུ། །མི་བརྗེད་བྱིན་དུ་བསམ་དགོས། །དེ་ནས་
རྒྱལ་རབས་ཞེ་གཅིག །ཆོས་རྗེ་ཁྲི་རལ་ཕྱོན་ཏེ། །ཡབ་མེས་རྒྱ་ཆེར་བཅུགས་
བའི། །རྒྱལ་བསྐྱབ་གསུང་རབ་མཐའ་དག །དག་ཐེར་ལེགས་པར་མཛད་
ནས། །སྤར་བས་ཆེས་ཆེར་གསལ་བ། །པོད་རིགས་མ་རྗེ་གས་བར་
དུ། །མཛད་རྗེས་རྗེ་གས་མཐའ་མེད་བའི། །ཆོས་རྒྱལ་མེས་དཔོན་རྣམ་
གསུམ། །པོད་རིགས་ཀུན་གྱི་གཙུག་ཁོར། །མི་རིགས་བདེ་ལ་སྦྱར་བའི། །བཀའ་
བྱིན་རྣམ་མཁའ་མཐར་བྱུང། །བསམ་ཞིང་བསམ་ན་དགའ་ལ། །དགའ་བའི་སྤྱ་
དབྱངས་སྦྲངས་ཏེ། །སློབ་གསུམ་ཀུན་ནས་མཆོད་པ། །ཀུན་བཟང་མཆོད་སྤྱིན་
བདགས་དགོས། །

འབྲོག་སྤེལ་སྦྱར་བའི་གཞུས་ཆོག

གངས་རིའི་རྟོག་གིས་མཛེས་པ། །ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྟར་འབབ་
ཏུ། །སྤྱོད་མཆོམས་ཀུན་ནས་བབས་པས། །གཤོངས་དང་ཐང་ཆེན་མཐའ་
དག །རྩ་སྟོན་གཡུ་ཡི་རང་མདངས། །མེ་རྟོག་སུ་ཉིག་ཆུན་པོ། །ས་སྤེང་ཡོངས་
སུ་བརྒྱལ་བས། །ལྟ་བས་ངོམས་པ་མི་འདུག །ཐང་མཐེལ་ཡངས་པ་མཐའ་རྒྱ་
མི་མངོན་པར། །སྟོན་དང་དགུན་ལ་གསེར་གྱི་མདོག་བཟ་བ། །དབྱར་དབྱིད་
རང་བཞིན་མར་གད་རྣམ་པ་ལ། །སྤྱན་གྱི་རང་བཞིན་རྩ་སྟོན་ཆོགས་གྱི། །ལོ་

འབྲས་མེ་ཉོག་ཡོངས་ཁྲབ་ནས་བཀྲ་བ། །དེ་བཟང་སྒྲ་ཆོགས་ཕྱོགས་མཆོས་ས་
 ཀུན་ནས་འཕྱུལ། །ལྷ་ཡི་དགའ་ཆེན་ས་ལ་འཕྲོས་འདྲ་བ། །ག་ནས་བལྟས་
 །ཀྱང་སྦྱིད་པའི་རང་མདངས་འཕེལ། །རི་དྲགས་ནས་ཀྱང་རྒྱགས་པའི་སྒྲིག་
 ལྷེས་གྱིས། །ཅེ་དགའ་དགོད་ལ་ལྷ་བས་ངོས་ས་བ་མེད། །

འབྲི་གཡག་ར་ལུག་ཕྱགས་ཀྱི་ཁྲ་ཆོགས་དག །གནས་ལ་རྒྱ་སྐར་
 བཀྲ་བ་ཇི་བཞིན་དུ། །སྤྱོད་དཀར་དཀར་ནག་ཁ་གསུམ་ཁ་ལྷམ་ལྷམ། །པན་
 ཚུན་རྒྱ་བའི་ཁྲ་ཆོགས་ལྷེས་སེ་ལྷེས། །ས་བདག་མི་ཡི་དགའ་སྟོན་འོད་ཆེས་
 ཆེས། །དཀར་བའི་འོ་མའི་རྒྱ་མཆོ་འབྱུག་རེ་རེ། །ཉིང་ཁུ་མར་གྱི་ཕུང་པོ་མེར་
 ཉིང་ཉིང་། །ཐུང་དང་ཐུང་བ་སྒྲ་ཆོགས་འཕོལ་ལྷག་ལྷག །

དེ་དག་ཕུད་གྱི་མཆོད་པ་དང་པོ་ནི། །སྤྱབས་མགོན་ཡིད་བཞིན་ནོར་
 བྱས་གཏོ་བྱས་པའི། །སྤྲོ་མ་ཡིད་དམ་དགོན་མཆོག་གསུམ་པོར་མཆོད། །གཉིས་
 བ་དཀར་ཕྱོགས་སྦྱོང་བའི་ལྷ་ནས་མཆོད། །ལུགས་གཉིས་ཁྲིམས་བདག་
 དཔོན་ནས་སྤྱི་ཁྲུ་བྲ། །གསུམ་པ་ལས་ཀྱི་བྱེད་པོ་པན་ཚུན་གྱིས། །དགའ་
 མགུར་སྦྱོད་པའི་སྐལ་བཟང་ལྷ་དང་མཉམ། །སྤིད་པའི་ཐུག་རྩ་དག་ཀྱང་
 མི་མངོན་པར། །དག་པའི་ཞིང་གི་སྤྱང་བ་ལྷམ་ལྷམ་ཤར། །གཞན་ན་མེད་
 པའི་འཕྲོག་པའི་དགའ་སྟོན་ཉེ། །འདྲེན་མཆོག་ཕྱག་ན་པར་སྤྱོད་ཕྱགས་བསྐྱེད་
 དང་། །དགོ་བཅུའི་ཁྲིམས་ལུགས་དར་བའི་བྱིན་མཐུ་སྟེ། །སྤྱད་ཀྱང་ཉམས་པ་
 མེད་པར་འཕེལ་བར་ཤོག །

ལྷ་སའི་གནས་བཤའ་ལ་སྒྱུར་བའི་གཞས།

ང་ཆོའི་སྦྱིད་པའི་ལྷ་ས། །དག་པའི་ཞིང་ཁམས་གཉིས་པ། །སངས་རྒྱལ་
སྟོང་གི་བདག་ཉིད། །ཕྱག་ན་བསྐྱོའི་གནས་མཆོག། །མཁས་གྲུབ་བྱེ་བའི་བསྐྱེ་
གནས། །ཕན་བདེ་ཀུན་གྱི་གཞི་ཅ། །སྒྲ་ན་མེད་པའི་སྐྱབས་མཆོག། །རྩོ་ལྷག་
རྣམ་གསུམ་གདན་ས། །གསུམ་ལྷག་བརྒྱ་ཕྱག་བཙུ་ཡི། །སྡོན་ནས་བཞེངས་
པའི་ལྷ་ཁང་། །རྟེན་དང་བརྟེན་པ་བཅས་པ། །ལྷ་མའི་བསོད་ནམས་ཞིང་
བྲ། །ཀུན་གྱིས་བཀྱར་བའི་ཞིང་མཆོག། །དག་འདུན་འདུས་པའི་ཆོས་སྡེ། །གདན་
ས་གསུམ་གྱི་གཙུག་རྒྱ། །

རྒྱབ་ངོས་གྲུ་འཛིན་གཉིས་པ། །པོ་རྒྱ་ལ་ཡི་པོ་བྱང་། །བཟོ་བཞུགས་འཛུ་
སྦྱིང་འདི་ན། །བསྐྱབ་དུ་མེད་པའི་བྱང་འཕགས། །རྟེན་དང་བརྟེན་པའི་དགྱིལ་
འཁོར། །དག་པའི་ཞིང་གི་མཆོག་གྱུར། །ཐུན་མོང་འགྲོ་བའི་དཔལ་གྱུར། །རིན་
ཐང་མེད་པའི་གཉེར་ཆེན། །སྐྱན་གྲགས་སྦྱོགས་ཀུན་བྱུང་པས། །དད་པའི་སྤྱུ་
ལོང་གཡོ་བ། །པོ་བྱང་ཐོག་བརྟེན་པ་རིམ་པ། །འཁོར་གསུམ་ཞི་བདེར་སྦྱོད་
པ། །རྒྱལ་བའི་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན། །རྩོ་མཆོང་བཞུགས་པ་མཐའ་ཡས། །བྱིན་
རྒྱབས་ཟེལ་མངར་འཕྲོ་བས། །བར་དུ་སྦྱིད་ཞིའི་ལས་ཀྱི། །འོག་རྒྱ་རིན་ཆེན་བང་
མཛོད། །རྣམ་ཐོས་སྤྱས་དང་འགྲན་ཡོད། །

གནས་མཆོག་ལྷགས་པོ་རི་ནི། །གསོ་རིག་སྐྱོན་གྱི་གཙུག་
ལག། །སྦྱོར་གཉེར་བྱེ་བའི་བསྐྱེ་གནས། །མཐའ་དབུས་ཀུན་ལ་མཁོ་བའི། །སྐྱོན་
གྱི་དགོས་འདོད་ཀུན་འབྱུང་། །ཁོར་བྱ་སྦྱིང་ཁ་བྱ་བ། །རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ཁོར་

བུའི། །དབྱར་གནས་ཀྱན་དགའ་ར་བ། །སུམ་ཅེན་ལྷ་ཡི་དགའ་ཆེལ། །ས་ལ་
འཕོས་པ་ལོས་ཡིན། །ལྷ་ལྷན་ཡུལ་ཞེས་བྱ་བ། །སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གདན་
ས། །རྒྱལ་བའི་ལུང་གིས་ཟེན་བའི། །བོད་རིགས་ངལ་གསོ་སྟེར་བའི། །ཕུན་
ཆོགས་དགའ་བ་བརྒྱ་ལྷན། །ཆོས་སྤྱིད་གསེར་ཀྱི་འཁོར་ལོ། །རྣམ་པར་རྒྱལ་
བའི་རྒྱལ་ས། །ལྷ་དང་ལྷ་མ་འདུ་ས། །ཆོས་ཀྱི་བདུད་ཅིའི་བསྟེ་གནས། །ཞི་
བདེ་དབྱགས་དབྱུང་སྤྱོད་ས། །ཆོང་རིགས་འདོད་རྒྱའི་འདུ་ས། །བོད་འབངས་
ཡོངས་ཀྱི་སྟེར་བཅུད། །བསྐལ་ཆེན་གངས་མེད་སྟོན་ནས། །སྤྱན་རས་གཟིགས་
ཀྱིས་ཐུགས་བསྐྱེད། །ལན་གངས་དུ་མར་མཛད་བའི། །སྟོན་ལམ་བདེན་ཆོག་
གྲུབ་པ། །

ཁ་བ་ཅན་ཀྱི་སྟོངས་འདི། །གཞན་ལས་དཔེ་རྒྱ་བལ་བ། །སྟེ་བཞིའི་
འདོད་རྒྱ་འབྱུང་གནས། །ཞི་བདེ་ཡོངས་ཀྱི་བསྟེ་གནས། །བསམ་ན་ངོམས་
བ་མེད་པར། །ཕུ་རུའི་ཆོགས་ཀྱི་དགའ་སྟོན། །ཚུར་བྱོན་ཚུར་བྱོན་གྲོགས་
མཆོག་སྤྱིད་ལ་ངོམས་བ་མེད་ན། །བྱོ་གཞས་ངོམས་བ་ཞེ་ཡོད། །རྟག་ཏུ་དཀོན་
མཆོག་མཆོད་ཅིང་། །དག་བཅུའི་བྱིས་ཀྱིས་འཆོ་བ། །མི་ཆོས་གཙང་མ་བཅུ་
དུག་། །གཞན་ན་མེད་པའི་ཕུགས་སྟོལ། །ཐེག་མཆོག་ཆོས་ཀྱི་བདུད་ཅིར། །རྟག་
ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྐལ་བཟང་། །ཕུག་ན་བསྟོའི་ལྷ་འབངས། །གྲུས་ཅག་མིན་ན་སུ་
རེད། །བསོད་ནམས་རྗེས་སུ་འབྲེལ་བས། །ས་ལ་ཆགས་པའི་མཛེས་སྤྱག་རང་
བཞིན་ལྷན་གྲུབ་ཆེ་བས། །རྩ་བལ་ཆོས་སྤྱོད་མེད་ཀྱང་། །འཆོ་རྒྱུན་གཞན་ལས་
ལྷག་ཡོད། །

བཟའ་བདུང་འཆོ་བའི་ཐོག་ནས། །ཆོས་དང་ཤེས་རིག་འཆོ་བ། །ཟག་

བ་མེད་པའི་བདུད་ཅི། །འཇིག་རྟེན་གཞན་ལ་ལྟོས་པའི། །ཟླ་ན་མེད་པའི་བྲང་
ཆོས། །འཇིག་མེད་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱ། །ཁ་བ་ཅན་པར་ཡོད་དོ། །སྒོ་གསར་ཕྱ་བྱ་
དག་ཀྱང་། །གསར་ལུགས་ཡོམ་ཡོམ་མ་གྱིས། །རང་ལུགས་ཕྱན་སུམ་ཆོགས་
ནམས། །ཉམས་པ་མེད་པར་སྤྱོད་ཅིག །གཞན་ལུགས་ཨ་གསར་མ་གྱིས། །རང་
ལུགས་རང་གིས་སྦྱབས་ཤིག །གཞན་ལ་ངོམས་སྤྱོད་ཆོག་པའི། །ཡུལ་གོམས་
གཤིས་ལུགས་བཟང་པོ། །མ་ཤེས་ཅམ་གཡུགས་མ་གྱིས། །འགྱོད་གདུང་
ཕྱི་ནས་སྒྲིབས་ཡོང་། །རྒྱ་ནག་གསར་བརྗེའི་ཨ་གསར། །ལག་ཏུ་ག་རེ་བྱང་
སོང་། །ཁོར་བྱ་རང་ལག་ཡོད་དུས། །ཁོར་ཉམས་ཆོད་པ་གཞོངས་ཞིག །

ཞིང་པའི་བློ་གཞས།

ཅེ་མོར་གངས་རིའི་མེ་ཏོག་སྤྲོ་ཆོགས་བཟ། །བར་དུ་སྤང་གཞོངས་དུ་
མའི་ཡལ་འདབ་རྒྱས། །སྤང་དུ་ནགས་ཆེལ་སྤོང་པོས་རི་སྤྱང་བྲབ། །སྤང་དང་
གཞོངས་ཡངས་རྒྱ་ཆེའི་ཐང་ནམས་སྤྱ། །གྲོང་དང་གྲོང་དལ་ཆེ་ཆུང་སྤྲོ་ཆོགས་
པ། །ཅི་བདེར་ཆགས་པའི་རང་བཞིན་ས་བབ་བཟང་། །པལ་ཆར་ས་མ་འགྲོག་
ཅས་མཐའ་ཡས་ཆགས། །ལ་ལ་རྟ་བྲེལ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མ་ཡིས། །ཕྱོགས་སྤྱ་རྒྱ་
པའི་ཆོང་ལས་དང་ལྗན་པས། །ཆོང་པ་བྱང་འབྲེལ་ཞིང་པ་ཤིན་ཏུ་མང་། །

ཞིང་ལ་སྐྱམ་ཞིང་རྒྱ་ཞིང་ཆེལ་ཞིང་གསུམ། །ཤིང་ཏོག་ལྷུ་ར་དང་
བཅས་ཞིང་པ་ནི། །སྟོན་འབྲས་གཉིས་ལྗན་རོལ་ས་ཀྱན་ལ་ཡོད། །མཐོ་བ་
པལ་ཆར་སྟོན་འབྲས་གཅིག་ལྗན་དང་། །ཞིང་ཡང་པལ་ཆར་གཉིས་ལྗན་ས་
མ་འགྲོག་ །ཀྱན་ལ་ས་བབ་ཐོན་སྤྱོད་ཆེས་བཟང་བས། །ངལ་བ་རྒྱང་ཡང་ཐོན་

བབ་ཆེ་བ་ཡི། །རང་བཞིན་བདེ་སྐྱིད་སྤང་བ་གཞན་ལས་ལྷག་ །ཡར་ལ་གནས་
གཤེས་དྲངས་པ། །མར་ལ་ཐོན་བབ་བཟང་བ། །བར་ལ་མི་གཤེས་བཟང་
པོ། །རི་ལ་རྩ་རྩ་བཟང་བས། །རི་དྲགས་རྣམ་པ་མང་པོ། །རང་བཞིན་བག་
ཐེབས་ཆེ་བ། །

ནགས་ལ་ཤིང་འབྲས་བཟང་བས། །འདབ་ཆགས་འབྲ་མིན་སྣ་
ཆོགས། །སྐྱིད་པའི་མགིན་སྣ་སྐྱོགས་པ། །གདུག་རྩལ་ཆེ་བའི་སེམས་
ཅན། །གཞན་ལས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བས། །རི་སྐྱེས་སྐྱོག་ཆགས་དག་ཀྱང་། །རང་
བཞིན་སྐྱིད་ཉམས་རྒྱས་པ། །གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་ཡིད་དབང་། །འཕྲོག་པའི་
དགའ་སྟོན་འཕེལ་བ། །འགལ་རྒྱུན་ནད་ཡམས་འཁྲུག་ཅོད། །གཞན་ལས་ཤིན་
ཏུ་ཉུང་ཞིང་། །ཁྲིམས་ཀྱིས་དམ་བཅིང་མི་དགོས། །ཅི་བདེར་རང་དབང་ཆེ་
བ། །ལས་སུ་དགོ་བཅུའི་ཁྲིམས་ལྷགས། །རང་བཞིན་བཅི་སྤང་ཆེ་ཞིང་། །ཡིད་
ཆེས་ཆོས་ལ་བྱས་པས། །རྟག་ཏུ་དགོན་མཆོག་མཆོད་པ། །ལས་འབྲས་
ཁྲིམས་སུ་བཟུང་བས། །བསྐྱེད་བསམ་ངན་སྤོང་བ། །ས་བདག་མི་ཡི་སྤྱོད་
གཤེས། །

ཆོས་དང་མཐུན་པར་བསྐྱབ་པ། །མི་རབས་བརྒྱད་ནས་གོམས་
པས། །ས་བབ་རང་བཞིན་ཐོན་སྐྱེད། །གཞན་ལས་བྱང་འཕགས་བྱང་
འདུག །སྤྲིགས་ལྷ་ཆེས་ཆེར་ལྷང་ཡང་། །རང་ལྷགས་སྐྱལ་བཟང་འདི་
དག །འཕགས་མཆོག་ལྷག་ན་པརྫོས། །གངས་མེད་བསྐྱལ་པའི་སྟོན་
ནས། །ལྷགས་བསྐྱེད་དུས་སུ་སྤིན་བཞིན། །མཉམ་མེད་ཤུགས་རྒྱལ་
པོས། །བཀའ་བསྐྱོས་བཞིན་དུ་མཛད་དེ། །ཐོག་མར་གཞན་ལས་བྱང་

འཕགས། །མི་རིགས་གསར་དུ་བསྐྱུན་མཛད། །བར་དུ་ཟང་ཟིང་གཤིས་
སྒྲིང། །གཙང་མར་བཟོ་བཀོད་མཛད་ཅིང་། །ཐ་མར་ཆོས་ཀྱིས་བསྐྱས་
ཏེ། །ཆོས་སྲིད་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོས། །སྤྱུགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བས། །པོད་
རིགས་ཡིན་ནོ་ཅོག་རྣམས། །ཆོས་ཀྱི་ལྷ་འབངས་བཅུད་དེ། །མཐའ་བཞིའི་
འདོད་རྒྱའི་གཡང་འགྲུགས། །སྡེ་བཞིའི་དཔལ་ལ་སྦྱར་བའི། །བཀྲ་ཤིས་ནམ་
མཁའི་མཐར་ཁྲབ། །བསམ་བཞིན་དན་པའི་སྒོ་ནས། །བཟའ་བཅའ་ཡོངས་སྒྲིང་
ཀྱན་གྱི། །ཕུད་ཀྱི་མཆོད་པ་འབྲུལ་ལོ། །བཀའ་བསྒྲོ་དྲང་དུ་ཐངས་ནས། །སྦྱབ་
པའི་མཆོད་པ་བཏེགས་ཏེ། །མཆོག་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོར། །དགྲེས་པར་
བསྟེན་དུ་བཀྱར་རོ། །

ཆེ་རབས་ཀྱན་ཏུ་དབུ་ཁྲིད། །ཕྱག་ན་པརྣོས་གནང་རོགས། །ཅི་
གཅིག་དང་པའི་ལྷགས་ཀྱ། །ནམ་ཡང་གཡོ་བ་མེད་ན། །ཐུགས་བཅེ་དར་གྱི་
མདུད་པ། །ནམ་ཡང་སྟོད་མེད་ཡོང་བར། །གདུང་བྲགས་དག་པོས་གསོལ་
ལོ། །གསོལ་ལོ་གདུང་བྲགས་དག་པོས། །ལྒྱལ་མཆོག་ལ་བསྟོན་འཛིན་
རྒྱ་མཆོས། །གྲུས་ཅག་པོད་འབངས་ཡོངས་ལ། །ལྟོ་གོས་ཆོས་གསུམ་སྦུལ་
བྱང་། །འདི་ཕྱི་ཆེ་རབས་ཀྱན་ཏུ། །ནམ་ཡང་བསྐྱབ་བ་མེད་པ། །པོད་འབངས་
ཡོངས་ཀྱི་ལྷ་སྐལ། །སྐལ་བཟང་འཛོལ་པའི་དུས་འདིར། །ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་
ཕྱལ་ནས། །ཅི་གསུངས་བཀའ་བསྐྱབ་ཁུ་རྒྱ། །སྤྲིང་ལ་རི་མོ་བརྟོན་ནས། །མི་
འགྱུར་ནོ་བར་རི་མོ། །བརྟོན་པ་དེ་བཞིན་བཀའ་སྐྱབ། །དགྲེས་པའི་མཆོད་
སྤྱིན་འབྲུལ་ལོ། །

ལྷ་སའི་གནས་བབ་དང་སྦྱར་བའི་བློ་གནས།

ལྷ་ས་སྦྱིད་པའི་སྦྱིད་ཆུ། །ཤར་ནས་རུབ་ལ་རྒྱགས་པས། །བྱང་
ཤར་རྒྱལ་ཁམས་ཀྱན་ནས། །འདོད་དགུ་གཡང་དུ་འགྲགས་ཡོད། །རུབ་ཀྱི་
རྟ་མཆོག་ཁ་འབབ། །བསུ་བ་ཚུལ་དུ་བྱས་ནས། །ལྷ་རུབ་ཆོས་རིག་འབྱུང་
ཁུངས། །ཀྱན་ནས་གསེར་བཞིན་བསྐྱབས་ཏེ། །མ་ལུས་གཡང་དུ་ཆགས་
སོང་། །རྟ་མཆོག་ཁ་འབབ་བསུས་ནས། །རྒྱ་ཁ་ཤར་ལ་བསྐྱར་ཏེ། །སྦྲར་ཡང་
ཤར་ལྷོར་བསྐྱོར་ནས། །འབྲུ་དང་ཤིང་འབྲས་སྣ་ཚོགས། །ཟས་ལོར་འཕེལ་བའི་
རྒྱུན་དུ། །ཤར་ལྷོ་རིམ་པར་ཉལ་ཏེ། །རྒྱ་གར་ཕྱོགས་ཀྱི་ངོས་ནས། །རྒྱ་མཚོ་
ཆེན་པོར་འདྲེས་ཡོད། །མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་ཁམས་ཀྱན་ནས། །དར་གོས་དངོས་
ཐོག་སྣ་ཚོགས། །ལྷ་སའི་ལྗོངས་སུ་འདུས་ཏེ། །ཆོང་པའི་དགའ་སྟོན་འཕེལ་
སོང་། །མི་ལ་འདོད་ཆགས་ཆེ་བས། །དགོས་མཁོ་ཆད་བཟུང་མེད་པས། །དེ་
དོན་བཟོ་བསྐྱབས་སྣ་ཚོགས། །བཟོ་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་བཏོན་པ། །ཡུལ་ལུང་པན་ཚུན་
འདྲེན་བྱེད། །ཆོང་རིགས་རྣམས་ཀྱིས་བྱས་ཏེ། །ལྷ་སར་ཆོང་འགྲེམས་རྒྱབས་
ཆེ། །དགོས་མཁོ་ཅི་འདོད་འབྱོར་པ། །རྣམ་སྲས་གོང་ཁྱེར་ལས་ལྷག །ལྷ་ལྷན་
ཞིང་དུ་རྒྱགས་ཡོད། །

སྦྱིད་པའི་ལྷ་ལྷན་བན་ལྷ།

ཐམས་ཅད་ཡར་ལ་གཟིགས་དང་། །སོ་རྒྱལ་ཡི་སོ་བྱང་། །བརྒྱ་ར་གླའི་
ལྷན་པོ། །ལྷ་སའི་ལྗོངས་སུ་འཕོས་འདུག །པལ་པའི་མི་ཡིས་བསྐྱབས་མིན། །ལྷ་

ཡིས་བཟོ་བོས་བཞེངས་འདུག །ཅེ་ལ་གསེར་གྱི་རྒྱ་ཕིབས། །ལྷ་དབང་བརྒྱ་
བྱེན་པོ་བྲང་། །མཆོག་གི་གཟིགས་སྒྲུང་ཅན་ལ། །དག་པའི་དགྱིལ་འཁོར་
སྒྲ་ཆོགས། །འབྲིང་པོ་དད་པ་ཅན་ལ། །སྐྱབས་གསུམ་འདུས་པའི་བདག་
ཉིད། །དམན་པ་དོ་སྒྲུང་ཅན་ལ། །འཛམ་གླིང་གཞན་འགྲན་མ་མཆིས། །བསྐྱབས་
པའི་མེ་རྟོག་འཐོར་བས། །འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བྱབ་སོང་། །སྐྱེན་རས་གཟིགས་
དབང་དངོས་བཞུགས། །རྫོ་བོ་ལོ་ཀེ་ལྷ་ར། །པོ་བྲང་ཡང་ཅེར་བཞུགས་
ནས། །ཁམས་གསུམ་འཁྲོ་ལ་གཟིགས་ཡོད། །

ལྒྱལ་མཆོག་སྐུ་ཕྱེད་བརྒྱད་ཀྱི། །གཏུང་རྟེན་རིན་ཆེན་དང་པོ། །ཐོག་
བཅེགས་གསུམ་དང་གཉིས་བཞུགས། །འཛམ་གླིང་རྒྱན་དུ་བཞུགས་ཡོད། །རིན་
ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི། །སྐུ་གསུང་ཐུགས་རྟེན་མཐའ་ཡས། །བྱིན་རྒྱལ་ས་
གཟི་བྱིན་འབར་བ། །ལྷ་ཁང་སོ་སོར་དགྱེས་བཞུགས། །མདུན་དུ་སྐལ་བཟང་
མཆོད་སྤྱོན། །འཇུངས་མེད་མཆར་དུ་དངར་བ། །མཇལ་ན་མིག་གི་བདུད་
ཅི། །བསམ་ན་དད་པའི་ཚུ་རྒྱན། །དབྱར་མཆོ་བཞིན་དུ་རྒྱས་པ། །འཁོར་
ས་འོག་མ་རྣམས་སུ། །རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་དུ་མ། །རྣམ་སྲས་པོ་བྲང་ཇི་
བཞིན། །མི་ཡི་འཛིག་རྟེན་འདི་ན། །གཉིས་པ་མེད་པའི་གཟི་འབར། །བཞེངས་
ནས་བརྒྱ་ཕྱག་བཞི་བཞུགས། །

སྒྲུང་ཡང་བོད་ཀྱི་རིགས་རྒྱད། །མ་ཆད་བར་དུ་བརྟན་པར། །བཏ་
ཤེས་དགའ་སྟོན་ཞུས་ཡོད། །འོན་ཀྱང་འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ལ། །སྤྲིག་ཅན་སྐྱ་སྐྱ་
དར་ནས། །འོག་སྟོན་ཀུན་གྱི་ཡང་ཅི། །རྒྱ་ནག་གུང་དམག་ལངས་ནས། །བོད་
ས་ཡོངས་སུ་གང་བས། །ལྷ་བརྒྱ་དང་དགྲའི་ལོ་ལ། །ལྷ་སར་དུས་འོག་བསྐྱངས་

བྱང་། །ཞེ་སྤང་མེ་ལྷེ་འབར་བའི། །སྤྲིག་ཅན་གྲང་དམག་དབྱང་གིས། །རྩལ་
མཚོན་ལྷན་པའི་མེ་སྒྲིགས། །ཁྲི་ཕྱག་སྤེབས་གཅིག་འཕངས་ཀྱང་། །ཆ་ཅམ་
གཤེགས་པར་མ་ཐུབ། །ཡ་མཚན་སྤྲིང་ཅ་གས་ཏེ། །རེ་ཞིག་བྱ་ཐབས་ཟད་
ནས། །ཕྱིས་སྤྲུག་ཅེས་སྒྲིང་ཐོལ་གྱིས། །ནང་གི་གཏེར་མཛོད་མཐའ་དག། རྒྱག་
བཅོམ་སྒྲིང་རྒྱང་བཟོས་སོང་། །འོན་ཀྱང་བོད་རིགས་ཡོངས་ལ། །བསོད་ནམས་
བསགས་པའི་ཞིང་མཚོག། །འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་གཟི་འོད། །སྤར་བས་ལྷག་པར་
འབར་ཡོད། །

རྒྱལ་མཚོག་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ། །སྤྱར་དུ་ཞབས་སོར་འཁོད་
རོགས། །བོད་རིགས་རེ་བ་སྒྲིང་བའི། །དགོས་འདོད་ཆར་ལྷར་འབབས་
མཛོད། །སྤེ་བཞིའི་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ། །ས་གསུམ་ཡོངས་སྤྲུབ་གང་སྟེ། །སྤྲེ་
དགུ་མཚོག་དམན་ཡོངས་ཀྱི། །སྤྲུབས་དང་དབྱང་གཉེན་གནང་རོགས། །ལྷག་
པར་ལྷ་མོའི་སྤྲིད་རྩས། །བཅོན་དབང་འོག་ཏུ་ཚུད་པའི། །རྒྱ་བོད་འགྲོ་བ་
ཡོངས་ལ། །དགྲེས་པའི་འཇུ་མ་ཞལ་བསྟན་ནས། །གསུང་གིས་དབྱགས་
དབྱང་གནང་རོགས། །

སྤྲེ་ཉེན་རྩི་ལྷག་ནམ་གསུམ། །ཐུགས་ཉེན་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ། །ལྷན་
བཞུགས་སྤྱར་བ་སྤྱར་བར། །ཡོང་བར་གསོལ་འདེབས་དག་པོ། །ཉག་ཏུ་
འབྱངས་བཞིན་ཡིན་ན། །ཐུགས་རྗེའི་སྤྲུན་གྱིས་གཟིགས་དང་། །རེ་བ་དོན་
སོན་སྒྲུལ་རོགས། །ལུས་ཐོག་མགོ་འབྱར་ཡོང་བར། །ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་པ་
གཞོངས་དང་། །བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་སྤོན་ནས། །ལས་སྤོན་བཅིངས་པའི་ལྷ་
འབངས། །ཁ་བ་ཅན་དུ་མང་ན། །ཐུགས་བཅེ་སྤོད་པ་ཨེ་སྤྲིད། །ཉག་ཏུ་གདུང་

འབོད་འབྱུངས་པར། །སྤྱགས་ལ་གཅགས་པ་གནང་རོགས། །

ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་དཀའ་དུབ། །བཟོད་དཀའ་ཇི་ཆེར་འགྲོ་བ། །ཁ་
བ་ཅན་དུ་ཡོད་ན། །རེ་བ་ཁྱེའོས་བྱེད་ལ། །རེ་བ་བཅོལ་ནས་ཡོད་ན། །སྤྱགས་
རྗེས་བྱངས་པའི་ཚུལ་གྱིས། །ལྷན་ཅིག་དགུས་འཛོམས་གནང་རོགས། །པོད་
རིགས་སྒྲིང་སྒྲོབས་གསོ་སྒྲུབ། །སྒྲོ་སྒྲོབས་བསྐྱེད་པའི་རྟེན་གཞི། །ལོང་བར་ལོང་
འབྲིང་མཛད་པར། །ཐམས་ཅད་སྒོ་རྩེ་གཅིག་གཏོད། །ཡིད་བཞིན་རོར་བྱ་བྱེད་
ལས། །རེ་བཅོལ་གཞན་པ་བྲལ་བས། །གསོལ་བ་ཕྱར་ཚུགས་བཏབ་པས། །དེ་
བཞིན་སྤྱགས་རྗེ་འཆལ་ལོ། །

སྤྱི་ཆོགས་དང་སྦྱར་བའི་གཞས་ཆིག

སྦྱང་རྒྱན་མེ་ཏོག་སྦྱང་ལ་མཛེས་བྱུང་། །ཕུ་བྱ་དར་མ་བྲིམ་ལ་མཛེས་
བྱུང་། །ལྷ་ཆོས་དགེ་བ་མི་ལ་མཛེས་ཤིང་། །མི་ཆོས་གཙང་མ་བོད་པར་མཛེས་
སོ། །དགྲ་ལ་དཔའ་རྩལ་དམག་ལ་མཛེས་ཤིང་། །ལུང་རིགས་ཐོགས་མེད་
མཁས་ལ་མཛེས་སོ། །མཛེས་པ་དེ་དག་མི་ཡི་མཛེས་རྒྱན། །སྐར་མ་སྤྲ་ཆོམ་
ནམ་མཁའི་མཛེས་རྒྱན། །རྩི་ཤིང་ནགས་ཆལ་ས་ཡི་མཛེས་རྒྱན། །མཛེས་རྒྱན་
དེ་དག་གང་ལ་ཆང་བ། །དགའ་སྦྱིད་སྒྲོ་གསུམ་ངང་གིས་འཕེལ་སོང་། །

སྤྱིད་པའི་ལས་ལ་སྦྱངས་པས། །མཛོངས་པའི་ལས་ལ་དབང་བ། །ལས་
འབྲས་གནས་ལ་སྦྱངས་པས། །སྦྱང་དོར་མི་འཛོལ་སྦྱོད་མཁས། །རིག་པའི་
གནས་ལ་སྦྱངས་པས། །ཤེས་བྱའི་མཁའ་ལ་དབང་བ། །མཁས་པ་དེ་གསུམ་
ཕུལ་བྱུང་། །འགྲོ་བ་མི་ཡི་རྩ་ལག་སྤྱི་ཆོགས་མཛེས་པའི་མཛེས་རྒྱན། །གསེར་

མིའི་ཐེང་བ་ལྟ་བུ། །ཁ་བ་ཅན་པའི་རིགས་ལ། །སྒར་ཡོད་འཛད་མེད་བྱོན་
ཡོད། །ཕྱིས་ཀྱང་དེ་བཞིན་འཛད་མེད། །བྱོན་པར་གསོལ་འདེབས་ཞུས་
ཡོད། །དབྱེས་པར་མཆོད་སྤྲིན་བཏེགས་ཡོད། །རྟག་ཏུ་སྤོན་འདུན་ཞུ་
བཞིན། །འགྲུབ་པར་ཤིས་པ་སྟོལ་ཅིག །

གཞོན་དུས་སྟོབ་བྱ་འགྲིམས་པས། །ལང་ཆོ་དར་ལ་བབས་ཆེ། །ཤེས་
ཡོན་འབྲས་བུ་སྤྲིན་པ། །གང་བསྐྱོས་ལས་སུ་འབྱོར་པ། །མི་བརྒྱ་གཅིག་
གིས་ཆོད་པའི། །ཤེས་ཡོན་འབྲས་བུ་སྤྲིན་པ། །གངས་མེད་རྒྱུ་འབྱུང་དབྱུས་
ན། །དཔག་བསམ་ལྡོན་པ་འབྲ་བ། །སྤྱི་སྤེར་རེ་བ་སྐྱོང་བར། །ཡར་རྒྱས་ངང་
གིས་འཕེལ་སོང་། །སྤྱངས་འབྲས་སྤྲིན་པའི་སྐལ་བཟང་། །སྤྲོན་པའི་སྤྱ་དབྱངས་
སྟོགས་ཤིག །

མི་མང་དགའ་སྟོན་གྱི་སྤྱ་གཞས།

རྒྱལ་ཁབ་ཀ་བཞི་གཤུང་བརྒྱད། །ནང་དུ་སྟོ་གསལ་མོ་མོ། །གཟུབ་
མཆོར་ལྟ་ཡི་རྒྱན་སྤྲས། །ཟས་སྒྲ་འཛོམས་པའི་དགའ་སྟོན། །སྤྲེ་བཞིའི་དཔལ་
ཡོན་དར་བས། །སྤྱ་གཞས་གཅིག་ལས་གཅིག་སྟན། །དྲི་ཟའི་རྒྱུད་མངས་སྟོག་
བཞིན། །ཀུན་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཅིང་། །མཛེས་པ་མིག་གི་བདུད་ཅི། །སྤྱོད་
ལ་ངོམས་པ་མི་འདུག །སྐལ་བཟང་ལྟ་ཡི་དགའ་སྟོན། །ས་སྟངས་མི་ཡི་ལོངས་
སྟོད། །སྐལ་བཟང་འདི་འདྲ་ཐོབ་པ། །དགའ་བའི་སྤྱ་གཞས་འབྲུལ་ལོ། །གལ་
འགོ་ཡར་ལ་གཟིགས་དང་། །བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་རྒྱ་རབས། །སྤྲིད་པའི་གཡང་
དུ་ཆགས་པ། །གཟི་བཞིན་རྣམ་ཐོས་སྤྲས་བཞིན། །སྤྲེ་བཞིའི་དཔལ་གྱིས་སྤྱག་

པ། །དྲང་བ་འཛེན་པའི་དགའ་སྟོན། །གྲལ་གྱི་བར་ལ་གཟིགས་དང་། །ལང་
ཆོ་དར་དང་དར་ཡོལ། །སྲིད་པའི་ལས་གྱི་འཁོར་ལོ། །རང་རང་བགོ་སྐྱལ་
དང་སྒྱུར། །མཁས་ལ་མཛེངས་པའི་བླ་ཆོགས། །ཆོས་སྲིད་ལས་ལ་དཔའ་
བའི། །ལང་ཆོས་སྒྲིག་པའི་ཉམས་མགུར། །རིན་ཆེན་དར་ཟབ་སྤྲས་པས། །སྡེ་
བཞིའི་བཙུད་དུ་བསྐྱེམས་སོ། །གྲལ་མཐའ་མར་ལ་གཟིགས་དང་། །གཞོན་སྤྲེས་
མེ་རྟོག་བཟ་བ། །བསྐྱབ་ལ་བཙུན་པའི་དཔལ་གྱུར། །ཆུ་རབས་རེ་བ་སྐྱོང་
ཞིང་། །མ་འོངས་ཆོས་སྲིད་ཁུར་འཛིན། །པ་ལས་བྱ་རྒྱུ་ཡོང་བར། །དགའ་
སྤྲོས་སྤྲེས་ནས་ཡོད་དོ། །

ཆེ་རིང་བྱུག་འཁོར་དང་སྒྱུར་བའི་གཞུས་ཆོག

བྱ་སྤྲུམ་བྱ་བྱ་ཕྱིན་པས། །བགྲེས་པ་བྲང་སྤྱོད་ཆེ་རིང་། །རི་དྲགས་
འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར་ནས། །བྱུག་གིས་ཉིང་ཤགས་བརྟུང་གིས། །བདག་ལ་
དགྲེས་པའི་འཛུམ་ཞལ། །བསྟན་ནས་འདི་སྐད་གསུངས་བྱུང་། །རྟག་ཏུ་
འཆེ་བ་སྤངས་པས། །མི་ཆེ་སྐྱལ་བཟང་ཐོབ་བྱུང་། །བྲིད་ཀྱང་འཆེ་བ་སྤྱོདས་
ལ། །ཀུན་ལ་བྱམས་པས་བསྐྱུང་དགོས། །དམན་ལ་བྱད་གསོད་མ་བྱོས། །ཡི་
རང་གྲུས་པས་བཀྱར་ཞིག །མཉམ་ལ་འགུན་སེམས་མ་འཆང་། །གཉེན་བཞིན་
མཛེལ་བས་སྟེན་ཅིག །མི་རྟག་གཡོ་བའི་རང་བཞིན། །བདེ་ལ་ཆགས་ཞེན་སྤངས་
ནས། །ཆོས་ཀུན་སྒྱུ་མའི་འབྲལ་འཁོར། །སྟོང་བ་རྟེན་འབྱུང་རང་བཞིན། །དགེ་
སྤྲིག་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ། །རྒྱ་རྒྱེན་རྟེན་འབྲེལ་ཆོགས་ན། །རྒྱ་དང་མཐུན་པའི་
འབྲས་བྱ། །བསྐྱུ་བ་ནམ་ཡང་མེད་པས། །རྟག་ཏུ་ལས་འབྲས་བསྐྱུང་བ། །ཆོས་

ཀྱི་སྒྲིང་པོ་ཡིན་ཞེས། །ཡིད་ལ་གཅགས་པའི་གདམས་ངག་།སྐལ་བཟང་བདག་
ལ་ཐོབ་བྱུང་། །ཁྱེད་ཅག་ནམས་ཀྱང་དེ་བཞིན། །བསྐྱབ་ན་སྐལ་བ་བཟང་ངོ་། །

ས་དབྱེད་སྤྱི་བསྐྱེམས་ཀྱི་བཤའ་བ།

མངའ་ངེས་སྐྱོར་གསུམ་ཆོས་རིག་མཆེད་པའི་སྒོ། །མདོ་ཁམས་
སྒྲང་བྱག་མདོ་སྒྲོང་མདོ་སྒྲུང་དེ། །སྒྲིང་རུས་ཅན་ཀྱི་ཆོས་བྱེད་འབྱུང་ཁུངས་
ཡིན། །དབྱས་གཙང་རུ་བཞི་ཆོས་ཀྱི་བསྐྱེམས་གནས་ཏེ། །ཕྱོགས་བཞིའི་མཆོམས་
སུ་གནས་ཆེན་ལུལ་བྱུང་བ། །རུབ་ངོས་སྤང་བ་གངས་རི་ཉི་ཤེ་སྟེ། །འཁོར་
ལོ་བདེ་མཆོག་དངོས་ཀྱི་པོ་བྱང་ཡིན། །བྱང་ངོས་སྤང་བ་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷ་
སྟེ། །མཐུ་སྟོབས་མངའ་བཞེས་སྤིང་པའི་ལྷ་ཆེན་ཡིན། །འཁར་ངོས་སྤང་བ་མ་
ཆེན་སྟོམ་ར་ཆེ། །འཁར་སྟོ་སྤང་བ་ཁ་བ་དཀར་པོ་ཞེས། །འཁོར་ལོ་བདེ་མཆོག་
དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་སུ་ཆང་། །སྟོ་རུབ་སྤང་བ་རྩོ་མོ་ལྷ་ལྷ་ཞེས། །ཆེ་རིང་
མཆེད་ལྷ་བསྟན་མ་བཅུ་གཉིས་གནས། །སྤིང་བ་ཆགས་པའི་གངས་ཀྱི་རི་པོ་
ནམས། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གདན་ས་དང་། །རྒྱུད་ལྡེ་སོ་སོའི་
དག་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་གསལ། །མ་དང་མཁའ་འགོ་འདུ་བས་འཕྲིན་ལས་སྤྱབ། །

དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གནས་མཆོག་མཐའ་ཡས་པས། །མཐའ་དབྱས་སོ་
སོར་དབྱེས་བཞུགས་ཞི་བདེ་སྤྱབ། །བྱིན་རྒྱལས་གཟི་འོད་འབར་བའི་གངས་
ཅན་སྒྲོངས། །ས་བཅུད་ལུན་སུམ་ཆོགས་ཤིང་གཡང་ཆགས་པ། །སྤིང་པའི་
ས་བཅད་རྩེ་ཡི་འགོ་ལྷ་སོགས། །དཀར་ཕྱོགས་སྒྲོང་བའི་ལྷ་སྟེ་ཆགས་པའི་
ཞིང་། །ཁྱེད་པར་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོས་གཉེར་གཏད་པའི། །དམར་ནག་གཉིས་

གྲིས་གཙོས་པའི་དགའ་སྟོད་ཅན། །བསྐྱབ་སྒྲུང་རྒྱ་མཚོས་ལས་བཞི་བསྐྱབ་པའི་
གནས། །རྒྱལ་བསྐྱབ་ཡོངས་རྫོགས་འཛིན་པའི་བླ་མཚོག་གནས། །གཏེར་ཆེན་
རྣམ་མང་གཏེར་བདག་ལྷ་ཡིས་བྱེད། །དོ་མཚར་ཆེ་བའི་མཚོ་ཆེན་རྣམ་མང་
ཡོད། །ནད་བརྒྱ་ཞི་བའི་ཚུ་ཚུ་མཐའ་ཡས་པ། །ཟས་བཙུང་ཆེ་བའི་འབྲུ་རིགས་
རྣམ་མང་ཡོད། །ངལ་བ་རྒྱུ་ལ་ཐོན་སྐྱེད་ལྟ་དང་མཉམ། །བོད་ས་ཟིན་པས་རང་
བཞིན་དགའ་བདེ་འཕེལ། །སེམས་ལ་ཞི་བདེ་ལུས་ལ་འཕྲོད་བསྐྱེན་ལེགས། །ས་
དབྱུད་ལེགས་པའི་དོ་མཚར་མདོར་ཅམ་ལགས། །

གནས་འདིར་སྐྱེས་པའི་མི་ཡི་སྤྱི་ཚོགས་རྣམས། །ལུས་ལ་མི་དགེ་བཙུ་
སྟོང་རང་ཆས་ཡོད། །ངག་ལ་ཡི་གེ་དབྱག་མ་རང་ཆས་ཡོད། །ཡིད་ལ་མཚོག་
གསུམ་དད་པ་རང་ཆས་ཡོད། །བྱད་པར་སྐྱེན་རས་གཟིགས་ཀྱི་བཀའ་བསྐྱོས་
རྣམས། །འགལ་མེད་སྤྱི་བོར་ལེན་པའི་དད་འདུན་ཡོད། །དེ་དག་གཞི་རྩར་བཟུང་
བས་ཚོས་སྤིང་གྱི། །ཁུར་བབས་བྱ་བ་སྐྱབ་པ་བོད་སྤྱིའི་ལུགས། །

འཛིག་རྟེན་མི་ཚོས་ད་པན་གཞན་ལས་ལྷག །བོད་ཀྱི་སྤར་སྲོལ་བཟང་
པོའི་རི་ལྷ་བར། །བྲིས་ཀྱང་ཉམས་པ་མེད་པར་སྦྱོང་ཤེས་ན། །གཞན་ལས་
ལྷག་པའི་དགེ་འབྲས་ལྷ་ལྷར་འཕེལ། །རྣམ་དཔྱད་ཡོད་ན་དེ་ལྷར་དབྱུང་བྱས་
ནས། །ལྷ་སྤྱིའི་ལྷ་སྦྱོང་ཤོན་གྲིས་མ་ཞུགས་པར། །མི་ཚོས་གཙང་མ་འདི་ལྷར་
སྐྱབས་ཤིག་གྱ། །གནས་བསྐྱེགས་བད་མའི་རྒྱུ་པོ་སྤངས་པའི་དབུས། །བྱུ་རུའི་
སྟོང་པོ་ཉི་མའི་གཟི་སྟོང་ཅན། །འཛིག་རྟེན་གསུམ་ན་གྲགས་པ་ལྷ་དང་མི། །ཀུན་
གྲིས་མཚོད་འོས་ལུས་བྱུང་པོ་རྒྱ་ལ། །ཁ་བ་ཅན་གྱི་བཟོ་རིག་དོ་མཚར་
ལུལ། །ལྷ་ནས་འཕོས་པའི་གཞལ་མེད་ཁང་ཆེན་ལགས། །ལུལ་མི་དག་གི་

གནས་ཁང་ཆོས་ལྷན་གྱི། ཞིང་གི་མཆོན་བྱེད་འདི་ལྟར་གཟིགས་པར་འཆོལ། །

ཁང་པའི་བཤའ་བ།

ཁང་ཅེར་དར་སྟོག་མཐོ་བ། དཀར་སྟོགས་ལྷ་རྣམས་དགའ་བས། མི་
ལ་དབྱ་འཕང་མཐོ་ཞིང་། དབང་ཐང་དར་བའི་རྟེན་འབྲེལ། སྐུ་ཐོག་ལྷ་ཡི་
མོ་བྲང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་སྐུ་བརྟན། བྱིན་རྒྱལ་གཟི་སྟོང་འབར་
བའི། བདུད་ཅི་ཟེལ་མངར་ཆགས་པ། མདུན་དུ་མཆོད་སྤྲིན་སྣ་ལྷ། དངོས་
བཤམས་མཆར་དུ་དངར་བ། འཇུག་མེད་མཆོད་པའི་ཞིང་མཆོག གཡས་
གཡོན་ཁང་བྱ་བཅེགས་པ། སྤྲེས་ཆེན་དམ་པའི་བཞུགས་ཁང་། བར་ཐོག་ཡོན་
བདག་འཁོར་བཅས། གསོལ་ཆོགས་ཁང་དང་བཞུགས་གནས། དགོས་འདོད་
ནོར་གྱི་བང་མཛོད། བྱི་འགྲུལ་འདུ་བའི་མགོན་ཁང་། དབྱུས་སུ་ར་བ་ཡངས་
པོ། དུས་ཆེན་སོ་སོའི་དགའ་སྟོན། རྩོ་གནས་གར་དགྲའི་སྟོད་ས། འོག་ཁང་
ལྷགས་གྱི་ར་བར། གནག་ལྷགས་དཀར་ནག་ཁ་གསུམ། འདོད་དགྲ་གཡང་
དུ་བཀུག་པས། མི་ལ་ལོངས་སྟོད་འཕེལ་སོང་། །

ཆལ་དང་འབྲུ་རིགས་སྣ་ཆོགས། མི་ཟད་གཏེར་གྱི་འབྲུང་
ཁུངས། བདག་གིར་སྟོད་པའི་བྲིམ་ཆང་། སྤུང་མེན་བོད་ཀྱི་ཁུང་ཆོས། ཁ་
བ་རི་བའི་རྒྱན་ཡིན། སྤྲར་ཡང་ཉམས་པ་མེད་པ། སྤུ་རུའི་ཡིད་ལ་བྱངས་
ཤིག ཆེ་ཐོག་ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ། བར་དུ་འཛིག་རྟེན་བྱ་བ། འོག་རུ་ནོར་སྤིང་བྱ་
བ། བྲིམ་གྱི་བྱ་བ་དེ་གསུམ། ཆོས་ལྷན་བོད་ཀྱི་རང་ལུགས། སྤུན་སྐུ་
ཆོགས་པའི་བྱ་བ། ཏྲག་རུ་དགའ་བར་གྱིས་ཤིག དེ་འདྲའི་ཁང་བྱ་བཅེགས་

པ། །ལྷ་ཡི་གྲོང་ཁྱེར་འབྲུ་བ། །མཐའ་དབུས་ཀུན་ཏུ་མཛེས་ཤིང་། །པོད་ལྗོངས་
ཆགས་པའི་གྲོང་སྒེ། །སྡེ་བཞིའི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་པ། །སྟོགས་ལྡེའི་རྒྱད་ཆོགས་
རྒྱུང་བས། །རྫོགས་ལྡན་བཞིན་དུ་ཆགས་ཡོད། །

སྦྱིད་ལ་སྦྱིད་ངོ་འཕྲོད་ན། །སྦྱིད་པོ་གཞན་འཆོལ་མི་དགོས། །དུབ་ལ་
དུབ་ངོ་འཕྲོད་ན། །དུབ་པ་བདེ་བའི་གྲོགས་འགྱུར། །དོན་རྒྱུང་གཡེངས་པའི་
བདེ་བ། །སྦྱག་བསྐྱལ་ཀུན་གྱི་སྟེ་འཕྲེལ། །དོན་ཆེན་སྦྱབ་པའི་ངལ་དུབ། །པན་
བདེ་འཕྲེལ་པའི་ཤིང་རྟ། །བྱས་པའི་ལག་རྒྱུས་བཟང་ན། །བདེ་བ་དེ་ནས་ཤར་
ཡོང་། །བྱས་པའི་ལག་རྒྱུས་ངན་ན། །སྦྱག་བསྐྱལ་ཀུན་གྱི་གཡེབ་མོ། །རྒྱུས་
འབྲེལ་བཟང་བའི་བྱ་བ། །དཀའ་ཡང་འབད་བས་བསྐྱབ་དགོས། །རྒྱུས་འབྲེལ་
ངན་པའི་བྱ་བ། །མཛེས་ཀྱང་དུག་ལྟར་འདོར་དགོས། །ལེགས་པའི་བྱ་བ་པན་
རྒྱུ། །བསྐྱབ་དང་ཉན་པ་གཉིས་འདྲོམས། །ཀུན་གྱི་ཐུགས་ལ་ཞོག་མཛོད། །

དར་ལྗོག་གི་བཤའ་བ།

ཁང་པའི་ཡང་ཅེར་གཙུགས་པའི། །དར་ལྗོག་ཆོན་སྒྲ་ལྡ་པར། །ཅ་
ཆེའི་སངས་རྒྱས་གསུང་རབ། །བྲིས་པ་རྒྱུང་གིས་བསྐྱབས་པ། །བར་སྒྲུང་རྒྱ་
བའི་འགྲོ་ལ། །པན་དང་བདེ་བ་སྟེར་སོང་། །དཀའ་ལྗོགས་སྟ་རྣམས་དགའ་
བས། །ཁམས་དང་ལྷུང་ཏྲ་དར་ཞིང་། །མི་ལ་དབུ་འཕང་མཐོ་སོང་། །ཆེ་བསོད་
དབང་ལྷུང་རྒྱས་ཏེ། །ཉམས་དགའི་དགའ་སྦྱིད་འཕེལ་ལ། །སྐྱལ་བཟང་དགའ་
སྟོན་ཐོབ་བྱུང་། །

ས་ཁིང་གི་བཤད་པ།

འགྲོ་བ་མི་ཞེས་བྱ་བ། །ཟས་སྒྲ་འཛོམས་པའི་འཆོ་བ། །སྤྱི་སྤྱེར་གང་
 གི་ཆ་ནས། །མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡིན་ན། །དེ་དག་ཅ་བའི་འབྱུང་ཁུངས། །ས་
 ཁིང་ཉིད་ལ་ཐུག་ཡོད། །ས་ཁིང་བཅུད་ཀྱིས་འཆོ་བ། །ཁིང་པ་ཉིད་ཀྱིས་བཅོས་
 ཡོད། །མི་སྤྱུགས་ཀྱན་གྱི་འཆོ་བ། །ཡོང་ཁུངས་ས་ཁིང་ཡིན་ན། །རྒྱལ་འབངས་
 ཀྱན་གྱིས་ཐོག་མར། །ས་ཁིང་བདག་གཅེས་དགོས་པས། །ཡངས་པའི་ས་
 ཁིང་འདེབས་ལས། །ཁིང་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་ན། །འགྲོ་བ་མི་ཡི་སྤྱི་ལྷ། །ཁིང་པ་
 རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབས་ཏེ། །རྒྱལ་ཁབ་རང་དབང་འཆོ་བར། །ཁིང་པ་རྣམས་ཀྱིས་
 བྱས་ཡོད། །དབྱུས་མཐའ་བར་གསུམ་འཆོ་བ། །ཁིང་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱབས་
 ཡོད། །རྒྱལ་འབངས་ཀྱན་གྱི་འཆོ་བ། །ས་ཁིང་བརྟེན་ནས་ཡིན་ན། །དེ་དག་
 ཀྱན་གྱི་ལས་དོན། །ཁིང་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལྷས་པས། །དབྱུ་ལ་དབྱུ་བཞུགས་
 རྣམ་པས། །གཅེས་པར་འཛིན་དགོས་གང་ཡིན། །དབྱུད་པ་ཞིབ་མོར་མཛད་
 བ། །ཁིང་དང་ཁིང་པ་རྣམས་ལ། །ཤིན་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་དགོས། །ཐུགས་
 ལ་འཇགས་པ་གཞོངས་དང་། །ཐམས་ཅད་གསོལ་གྲོད་རྒྱུང་མཁུ། །ཁིང་
 པ་ང་ཆོ་ཡིན་པ། །ཆང་མས་མཁུན་པ་མཛོད་ཅིག །སོན་ཁལ་གཅིག་གི་ཐོན་
 འབབ། །འབྲུ་ཁལ་བཅོ་བརྒྱད་འབྱུང་ན། །ངལ་ཅོལ་སྟོད་མེད་བརྟེན་ན། །ཆོང་
 རིགས་ཀྱན་ལས་ཁེའབབ། །ཁིང་ལས་ལས་ལྷག་ཅི་ཡོད། །ཁིང་པ་གཅིག་གི་
 གྲུབ་འབྲས། །ཁྱིམ་དུད་དགུ་སྟོར་འཆོ་སྟེ། །མི་མང་ས་ཡ་དྲུག་པོ། །ཁིང་པ་ང་
 ཆོས་གསོས་ཡོད། །ཆོང་དང་བཅོ་རིགས་བདག་པོས། །ཁིང་པར་མཐོང་ཆུང་མ་

གནང་། །ཁྱོད་ཚོ་གཟུགས་པོའི་འཆོ་བ། །ཞིང་པ་ང་ཚོས་སྤྱོན་ཡོད། །ཞིང་པ་ང་
ཚོ་མེད་ན། །བཟའ་བཏུང་འཆོ་བ་མི་འབྱུང་། །བཟའ་བཏུང་འཆོ་བ་མེད་ན། །ཚོང་
དང་བཟོ་རིགས་མཐའ་དག །ཤི་བའི་རོ་དང་མཚུངས་སོ། །

སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་ཤེས་ན། །ཞིང་པའི་རིན་ཐང་གཞལ་ཚོག་ །ལྟོགས་
པའི་གདུང་བ་སེལ་མཁན། །ཞིང་པ་ང་ཚོ་ཡིན་ཞིང་། །བགྲེས་པའི་གདུང་བ་
སེལ་མཁན། །འབྲོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་མཛད་ཡོད། །ཞིང་འབྲོག་གཉིས་ལ་མ་
བརྟེན། །གཞུང་འབངས་ཆགས་རྟེན་བྲལ་བ། །ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་མཛོད་
དང་། །སྐལ་བཟང་ལམ་སྟོན་ཁྱུས་ཡོད། །སྟོན་གྱུར་སྟོང་གི་ང་རོ། །བྱི་ཟའི་སྤྱ་
ལེན་ལས་ལྷག །འགྲིང་བག་ལུས་ཀྱི་སྤྱུ་ཅལ། །སྤྱ་ཡི་གར་མཁན་འབྲ་བ། །རྣམ་
འགྱུར་འཛུམ་པའི་རང་མདངས། །ཀྱུན་གྱི་ཡིད་དབང་འབྲོག་པ། །རྒྱལ་བ་སྤྲས་
བཅས་མཉེས་བྱེད། །དབུ་བཞུགས་རྣམ་པའི་སྤྱི་ལྷ། །ཁྲོགས་རྣམས་སྟོ་བ་འཕེལ་
བྱེད། །སྤྱ་གར་རོལ་མའི་དགའ་སྟོན། །དགྲེས་པ་ལ་ནི་དགྲེས་སོ། །མཉེས་པ་
ལ་ནི་མཉེས་སོ། །

འདི་ལོ་སྟོན་འབྲས་ཡག་བྱུང་། །སོན་ཁལ་ཉི་ཤུ་ཐམ་པའི། །ཐོན་འབབ་
འབྲུ་ཁལ་བཞི་བརྒྱ། །གནའ་རབས་བཞིན་དུ་ལེགས་བྱུང་། །ཞིང་བདག་འཆོ་
བ་ཡག་བྱུང་། །སོག་དང་གཟན་པ་འཕེལ་བས། །སྟོ་སྤྱགས་འཆོ་བ་རྒྱས་
སོང་། །ཞིང་པ་ཡང་རྒྱས་ཆེ་བས། །དགའ་སྤྱིད་སྟོ་གསུམ་འཛོམས་ཤིང་། །རི་
ལ་ཅི་ཤིང་རྒྱས་སོང་། །ཞིང་ལ་ལོ་རྟོག་རྒྱས་སོང་། །ཁྲོང་སྤེ་ལེགས་སྤྱིད་
བཟང་བས། །ས་ལ་ཐོན་འབབ་བཟང་སོང་། །སྟོད་བཏུད་པན་ཚུན་བརྟེན་
པའི། །རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་ཚོགས་འཛོམས་པས། །རང་བཞིན་དགའ་སྟོན་འཕེལ་

བ། །བསོད་ནམས་བསགས་པའི་འབྲས་བུ། །ཐོབ་བྱང་ལ་ནི་ཐོབ་བྱང་། །མཁན་
(ཨ་གཞོན་)སྒྲིང་པོ་གཅིག་ལས། །སྟེ་མ་ཆེ་ཆུང་གསུམ་རེ། །འབྲུ་དོག་ཉི་བརྒྱ་
ལྷ་བརྒྱ། །ལོ་ཐོག་ཡག་པའི་ཐོན་འབབ། །ལོ་ལྷར་འབྱུང་བར་འབྱུང་ན། །ཞིང་
བས་མི་མང་སྤྱི་ལྷ། །རེ་བ་བཞིན་དུ་སྤྱོད་ཡོང་། །

འདྲིས་གྲོགས་བརྟག་པའི་གཞས་ཆོག

ཡར་སོང་ཡར་ལ་ཕྱིན་པས། །ཡར་ཐོན་ཤུག་པའི་ནགས་ཆོལ། །རྒྱང་
ནས་ངེ་བཟང་འཐུལ་བ། །དབྱར་དགུན་འགྱུར་བ་མེད་པའི། །སྡེ་སངས་འཛིན་
མའི་རྒྱན་དུ། །ཀྱན་གྱིས་བསྐྱུགས་པར་བྱེད་བཞིན། །མི་འགྱུར་མཛའ་བཅེའི་
དབྱར་ཐག། །གྲོགས་ལ་དམ་པོར་བཅིངས་པ། །འདྲིས་ནས་ངེ་བཟང་འགྲོ་
ཞིང་། །པན་རྩེན་ཡིད་ཆེས་འཕེལ་བ། །འཆོལ་ན་རྟེན་པར་དཀའ་བས། །མི་
འཆོལ་ཐབས་མེད་དེ་བཞིན། །དེ་འདྲའི་གྲོགས་ཤིག་བྱུང་ན། །དེ་ལ་གཏན་
གྲོགས་ལོས་བཅོལ། །

རྒྱ་ལྷང་སྟེ་ལོ་ཡག་ག། །དབྱར་དུས་འགྱུར་བའི་རང་བཞིན། །རྣམ་འགྱུར་
བཞིན་དུ་འགྱུར་ལྡོག། །དེ་འདྲ་གྲོགས་སུ་བཅོལ་ན། །འཁྲུག་ལོང་ཀྱན་གྱི་གཞི་
མ། །མི་ཆེད་དཀའ་དུབ་སྟེ་འདྲེན། །དེ་འདྲའི་མཛའ་གྲོགས་རྣམ་པ། །འཆོལ་ན་
འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག། །དེ་བས་གཏན་གྲོགས་བྱ་ལོས། །རྟེན་པའི་རེ་བ་མི་འདུག།

གྲོགས་ལ་བརྟག་པའི་ཚུལ་འདི་ཡང་། །མི་ལ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་
ལས། །ལུས་ནི་སྒྲིང་ལམ་ལེགས་ཉེས་བརྟག། །ངག་ནི་བདེན་པ་སྤྲོ་མིན་
བརྟག། །ཡིད་ལ་ལྟ་བ་བསམ་པ་གཉིས། །ལྟ་བ་བྱང་དང་བྱང་མིན་དང་། །འཛིག་

རྟོན་ཡང་དག་ལྟ་བུ་ལ། །གནས་དང་མི་གནས་ལེགས་པར་བརྟག། །བསམ་པ་
ཞི་ཞིང་དུལ་མེན་དང་། །པན་སེམས་བཟང་མེན་ལེགས་པར་བརྟག། །ལུས་དག་
བརྟག་པ་དཀའ་མེན་ཡང་། །ཡིད་ལ་བརྟག་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། །རིན་ཆེན་གསེར་
དངུལ་བརྟག་སྤྲ་ཡང་། །མི་གཤེས་བརྟག་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། །བརྟག་པའི་ཆོ་ན་
ལེགས་གནས་ཀྱང་། །ནམ་ཞིག་གཏན་ནས་འགྱུར་བའང་སྲིད། །

ཡོན་ཏན་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ་ཡང་། །མི་གཤེས་ལེགས་པའི་ངེས་པ་
མེད། །ཐང་ཤིང་སྦྱར་བཏང་འཛོང་ཆེ་ཡང་། །གཤགས་ན་ནང་རྒྱས་ཀྱིག་
པ་མང་། །སྦྱར་བ་རྩལ་པོས་བརྟལ་བ་ཡིས། །འདུལ་འདུལ་འབྲ་ཡང་ངེས་
པ་མེད། །སེམས་ནི་མ་བརྟལ་འགོང་ཆེ་བས། །གཤེས་ན་རིམ་པར་རྩལ་
པར་འགྱུར། །ད་དུ་ར་ཡི་འབྲས་བུ་བཞིན། །མི་ལ་ཁ་གཏིང་མཚུངས་དཀའ་
བས། །སྦྱོང་གཤེས་བརྟག་ཚུལ་འབྲུལ་བ་མང་། །ཐོས་པའི་ཡོན་ཏན་ལྷག་
བས་ཀྱང་། །སེམས་ནི་མ་དུལ་ཤིན་ཏུ་མང་། །སྤྱི་སྤྱི་བསྐྱོམས་དང་ལྷགས་
བསྟེན་ཀྱང་། །སེམས་ནི་ཆེས་ཆེར་གློད་པ་མང་། །རིག་ཅལ་གློད་པོས་མཁས་
སྟན་ཡང་། །སེམས་རྒྱུད་ཆེས་ཆེར་སྟེམས་པ་མང་། །རྟོག་པོས་སྤྲོས་ཀྱིས་མ་
བརྟལ་བར། །དེ་ལ་བཞོན་ནམས་ཡ་ཡོ་ཆེ། །མི་གློད་ཁྲིམས་ཀྱིས་མ་བརྟལ་
བར། །སྒྲོས་འགོལ་གྲོགས་སུ་འགྱུར་བ་དཀའ། །དགོ་སྤྱིག་ལས་འབྲས་གནས་
ཡངས་ལ། །ཞིབ་ཏུ་སྦྱངས་ན་མ་བརྟལ་ཡང་། །ངང་གིས་དུལ་བ་དེ་ཡི་གཤེས། །

དེ་བཞིན་དབུ་མའི་ལྟ་བུ་དེར། །གོ་བ་གནད་དུ་སོང་གྱུར་ན། །ཉོན་
མོངས་འདུལ་བར་དཔའ་བ་དང་། །སྤྱིང་པའི་ཕུན་ཆོགས་གང་ལ་ཡང་། །ཡིད་
སྟོན་དོར་ནས་སྦྱོལས་འཕེལ། །ཐར་པའི་ཡོན་ཏན་ངང་གིས་འདུས། །བྱམས་

དང་སྤྱང་རྩེ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །རིམ་གྱིས་སྦྱངས་ནས་མཐུ་བཏྲས་ན། །ཆེད་དུ་
མ་བརྟལ་ལེགས་དུལ་ཏེ། །གཞན་བདེ་བསྐྱབ་པར་དཔའ་བོ་འཛོལ། །སེམས་
འདུལ་བ་ལ་མི་མཁོ་བའི། །ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་ཡངས་ལ། །སྦྱངས་བ་
མཐོན་པོར་སོང་གྱུར་ཡང་། །ཤེད་ཉམས་རྒྱས་པའི་སེང་ཆེན་བཞིན། །དམན་
བ་བཅེ་གདུང་ཉམས་པའི་རྒྱ། །སེམས་འདུལ་བ་ཡི་མན་ངག་དང་། །ཤེས་
བྱའི་རིག་པ་བྱང་འབྲེལ་དུ། །སྦྱངས་པ་རི་ཅམ་མཐོར་སོང་ན། །དེ་ཅམ་རང་
གཞན་གཉིས་པན་གྱི། །མི་ཡི་བྱ་མཆོག་དོན་ལྡན་འགྱུར། །མཁས་དང་བཙུན་
པའི་ཡོན་ཏན་གཉིས། །བྱང་དུ་མ་འབྲེལ་མཁས་འཁུར་ཅན། །སྤྱི་ཆོགས་ནང་
གི་གཤེད་མ་སྟེ། །པན་ལས་གཞོད་འགྱུར་ཆེ་བར་སྟི། །བཟང་པོའི་ཡོན་ཏན་
དམན་གྱུར་ན། །མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་སྟོབས་ཆེ་ཡང་། །ཆེར་མའི་སྤྱང་པོ་རི་
བཞིན་ཏེ། །རིང་ན་མངོས་ཡང་གཏུགས་ན་རྒྱབ། །དེ་བས་མཁས་བཙུན་བཟང་
གསུམ་གྱི། །ཡོན་ཏན་ལྡན་ཅིག་སྦྱང་བར་རིགས། །

ལང་ཆོའི་མངོས་སྤྱག

གནས་ལ་སྐར་མ་ཁྲ་ཆེམ་ཆེམ། །ས་ལ་མེ་ཏོག་ཁྲ་ཆེལ་ཆེལ། །བར་ལ་
བཟང་སྦྱོང་ཁྲ་ཆེམ་ཆེམ། །གར་སྐབས་མ་བྱའི་སྒྲིག་ཉམས་ཏེ། །གསུང་སྟན་བྱི་
ཟའི་པར་འགྲོ་བཞིན། །སྒྱུ་ཅལ་འབྲུག་གི་བྱ་བྱ་སྟེ། །དབྱེས་ཉམས་ལྷ་ཡི་གར་
མཁན་བཞིན། །གཅིག་སེམས་གཅིག་ལ་འབྲང་བ་ནི། །མེ་ཏོག་འཁྲི་ཤིང་པན་
ཚུན་དུ། །འཛིང་བ་རི་བཞིན་ཅེ་དགའ་ཡིས། །ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་དགའ་
སྟོན་འདི། །རྒྱན་ཆད་མེད་པར་འཕེལ་བར་ཤོག། །ཡིད་ལ་སྟོན་པ་དེ་བཞིན་

དུ། །བཟ་ལ་ཤིས་པ་ཤོག་ཅིག་གྲ། །གཡང་ལ་ཆགས་པ་ཤོག་ཅིག་གྲ། །

བཟའ་བཏུང་གི་བཤད་པ།

མོ་གཞོན་ཚོས་གཞུས་སྟེ་བྲངས་ནས། རྒྱ་ནག་ཡར་ནས་ཐོན་
པའི། །དཀར་ཡོལ་འབྲུག་རིས་བཟ་བར། །འབྲི་དང་མཛོ་མོ་ལས་བཞོས། །དཀར་
པོ་འཛའ་བཏུང་བསྐྱབ། །དང་པོ་ཕུད་ཀྱི་མཆོད་པ། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་
བདག་ཉིད། །ཡིད་བཞིན་ནོར་བུར་འབྲུལ་ལོ། །དཀར་ཕྱོགས་སྐྱོང་བའི་བདག་
ཉིད། །བསྟན་སྲུང་ནམ་གཉིས་གཙུག་བྱས། །འགོ་བའི་ལྷ་དང་སྲུང་མ། །དཀར་
ཕྱོགས་སྐྱོང་བའི་ལྷ་ཆོག་པ། །ཕྱགས་དམ་སྐྱོང་བྱིར་འབྲུལ་ལོ། །ཕྱགས་གཉིས་
ཁྲིམས་གྱི་ལམ་སྟོན། །ཁྲ་མ་དཔོན་པོ་འཁོར་བཅས། །དབྱེས་པར་གཏན་དུ་
བཀྲར་རྟོ། །བཟླ་བའི་ཆུ་རབས་གཙོ་བྱས། །འདུས་པའི་པོ་མོའི་ཆོག་ས་
ལ། །སྐལ་བཟང་དགའ་སྟོན་ཅ་བར། །ཅི་འདོད་རོལ་བར་འཆོལ་ལོ། །

པོ་གཞོན་ཚོས། །འབྲུ་བཏུང་སྐྱོང་གིས་སྐྱར་བའི། །དྲངས་མའི་བཏུང་བ་
རྒྱ་མཚོ། །ཅ་གསུམ་འདུས་པའི་ལྷ་ཆོག་པ། །དབྱེས་པར་མཆོད་སྤྲོན་བཏེགས་
ཤིང་། །ས་ལ་དབང་བའི་ས་སྐྱོང་། །འཁོར་བཅས་སྤྲོ་ཁུར་འབྲུལ་ལོ། །ཅི་
དགའ་ལྷན་ཅིག་འབྲོགས་པའི། །བཟེས་གཞོན་བར་གསུམ་ཡོངས་ལ། །ཅི་
འདོད་བསྟོན་དུ་བཀྲར་ནས། །དགའ་སེམས་འཁོལ་བའི་ངང་ནས། །ཕྱགས་
ལ་ཆོམ་པར་མཛོད་ཅིག་ །འོན་ཏང་བཏུང་བ་ཐལ་རྟེ། །མང་པོ་གཏམ་གྱི་གཞི་
བསྐྱང་། །ཕྱས་འདར་སེམས་རྒྱད་འབྲུལ་ནས། །འདོད་པའི་བདེ་བ་བྲེལ་
འཚུབས། །བག་ཡོད་གནས་དང་བྲལ་ཡོང་། །

མོ་གཞོན་ཆོས། གཞོན་ཡང་སེམས་པ་བརྟན་པས། །སེམས་ཀྱི་བརྟན་
པ་གཡོ་བར། །བརྟན་བ་ཅམ་གྱིས་ཅི་བྱེད། །དོན་གཉིས་འབྲས་བྱ་བསྐྱབ་
པར། །རེ་བ་དོན་ལྡན་འགྱུར་ན། །ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག་ཀྱང་། །ལས་བསོད་
མཐུན་པའི་དབང་རེད། །

ཡང་ཕོ་གཞོན་ཆོས་སྦྲས་པ། བཟ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད་བཟ་
བའི། །གསེར་གྱི་དཀར་གཞོང་ནང་དུ། །རོ་བརྒྱ་བརྟན་གྱི་ཕུལ་བྱང་། །ཟས་སྦ་
བཅོ་བརྒྱད་བསྐྱེགས་པ། །མཆོག་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཆོར། །མཉེས་པའི་སྤྲོན་
ཕུང་བཏེགས་ནས། །ཆོས་དང་སྤྲིད་ཀྱི་ལམ་སྟོན། །སྐྱབས་གནས་དགེ་བའི་
བཤེས་དང་། །རྒྱལ་སྟོན་འཁོར་བཅས་འདུ་སར། །བཟའ་བཅའི་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་
མཆོ། །ཅི་བདེར་རིམ་པར་འབུལ་ལོ། །བརྒྱར་བྱང་བ་འདུ་བཞིན། །སྐལ་བཟང་
དུས་ལ་བྱོན་པ། །དགྲེས་པར་བསྐྱང་བའི་བསྟེན་བཀྲར། །སྤྱོ་བ་བསྤངས་ནས་
བཞེས་མཛོད། །མི་ཟད་ནམ་མཁའི་མཛོད་འཛིན། །ཅི་འདོད་བཞེས་པར་
འཆལ་ལོ། །

གྲལ་མགོ་ཡར་ལ་མཇལ་དང་། །བརྗིད་ཉམས་སྟོང་གི་རང་
བཞིན། །སྤྲིད་པའི་གཡང་དུ་ཆགས་པ། །རིན་ཐང་བུལ་བའི་གཟབ་མཆོར། །སེང་
ཆེན་སྒྲིག་ཉམས་ངོམ་བཞིན། །ལེགས་བཤད་སྒྲུ་ཡི་རང་བཞིན། །སྟོན་འཛེབས་
ལྷིང་ལྷིང་སྒྲོགས་པ། །གུས་ཅག་མིག་གི་བདུད་ཅི། །སྐལ་བཟང་དགའ་སྟོན་ཐོབ་
བྱང་། །བར་དུ་ལང་ཆོ་དར་བབས། །མ་བྱ་གར་ལ་རོལ་བཞིན། །པོ་རྩལ་སེང་
ཐུག་གར་རོལ། །མོ་རྩལ་འབྲུག་གི་འབྲུག་འགྲོས། །པན་ཚུན་ཡིད་ལ་འབྲེང་
བར། །གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་འཕྲོགས་སོང་། །གཟབ་མཆོར་ཕྱ་མོ་འགྲོས་

ལྷན། །རྣམ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་བཞིན། །དུས་ཚོད་གར་འགྲོ་མི་ཤེས། །འདུས་
སར་ཅི་བདེར་རོལ་བས། །མི་ཆེད་བྱ་བ་བརྗེད་སོང་། །གལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་
རྣམས། །རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་གསར་བ། །སྤྱོད་བཟང་མེ་ཉྱག་བཟ་བ། །ལང་ཆོ་
ལྷ་ན་སྤྱོད་པ། །ཀུན་ཡིད་སྤྱོད་བའི་དགའ་སྤྱོད། །ཆུན་གཞོན་བར་གསུམ་འདུ་
བའི། །ཆོས་དང་སྤྱོད་ཀྱི་དཔལ་འབར། །སྤྱོད་བ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་པ། །ཆོས་
སྤྱོད་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ། །སྤྱོད་བཟང་འདི་སྤྱོད་ཅི་ཡོད། །དགའ་དད་སྤྱོད་གསུམ་
འཕེལ་བས། །རོ་མཆར་བས་ཀྱང་རོ་མཆར། །

བྱ་མོ་ཞིག་གི་གཞས། ཡར་སོང་ཡར་ལ་བྱིན་པས། །ཡར་སྤྱོད་
བྱ་ལྷ་དཀར་པོས། །དབྱེས་པའི་འཇུག་ཞལ་བསྐྱོན་ནས། །བྱེད་རང་བྱིན་
བ་ལེགས་སོ། །མཛེས་པའི་ལང་ཆོ་དར་བ། །བསོད་ནམས་དགེ་བའི་མཐུ་
ཡིན། །ག་ནས་ག་ལ་སོང་ཡང་། །གཞན་ཀྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཡོང་། །སྤྱོད་
ཡང་དགོན་མཆོག་མཆོད་ནས། །ད་ཡང་དགོན་མཆོག་མཆོད་ཅིག །སྤྱོད་ཡང་
བསོད་ནམས་བསལས་པས། །ད་ཡང་བསོད་ནམས་གསོག་མཛོད། །སྤྱོད་
ཡང་སྤྱོད་བ་སྤྱོད་ནས། །ད་ཡང་སྤྱོད་བ་སྤྱོད་ཤིག །གཞན་ལ་པན་པའི་
ལས་ནི། །ཆུང་ཡང་འབད་བས་སྤྱོད་ཤིག །གཞན་ལ་གཞོད་པའི་ལས་
ནི། །ཆུང་ཡང་ཉག་ཏུ་སྤྱོད་ཤིག །གསུངས་པ་ཡིད་ལ་བཅགས་པས། །སྤྱོད་
སྤྱོད་འགལ་མེད་ཞུས་ཡོད། །མར་སོང་མར་ལ་བྱིན་པས། །མར་གྱིས་མཆོ་
ཆེན་ནང་ནས། །ཉ་མོ་གསེར་མིག་དགུ་པས། །ཆོ་སྤྱོད་ལེགས་པར་བསྐྱབས་
པས། །མི་ལ་སྤྱོད་མཛེས་སྤྱོད་ །བྱ་མོ་བྱེད་ལ་བྱུང་འདུག །ཆོ་སྤྱོད་བསྐྱབས་
ལ་མ་ཉན། །ད་ལྟ་དུང་འགྲོར་སྤྱོད་པ། །ཉ་མོ་ད་ལྟ་བསྐྱབས། །ལན་གཅིག་

གསན་པ་གནོངས་དང་། །དྲངས་མའི་མཆོ་རུ་གནས་བཅད། །བལྟས་ན་སྐྱིད་
ཉམས་ཁ་ཡང་། །གཅིག་ཟས་གཅིག་གི་དངངས་སྒྲག། །སེམས་ལ་རྒྱན་ཆད་
མི་འདུག །

དབྱར་དུས་རྒྱ་མཆོ་རྟོག་པར་གྱུར་བ་ན། །རང་ལ་ལོང་བ་བཞིན་དུ་གང་
ལ་ཡང་། །ཅི་བྱ་གཏོལ་བྲམ་ཟས་ཀྱང་རྟེན་པར་དགའ། །ཁ་རུ་རྒྱ་ཆོག་སོང་ནས་
ཟུག་གཟེར་དང་། །དགུན་དུས་འབྲགས་པའི་སྤྱག་ཏུ་རྩྭ་ནས་ནི། །སྤྱན་ཁོང་
བཅུག་པའི་བཙོན་པ་ཇི་བཞིན་འགྱུར། །བདེ་སྐྱིད་ཆོར་བ་དཔྱིད་དུས་ཅམ་ཞིག་
ཡིན། །དེ་བས་མི་ཡི་བདེ་སྐྱིད་ཆོག་ཤེས་ཀྱིས། །ཤུགས་ཀྱི་བདེ་དོན་འཆོལ་
བར་ལྷུང་ལེན་མཛོད། །སྤྱག་ལ་སྤྱག་གི་དོ་སྤོང་མ་བྱུང་བར། །སྐྱིད་ལ་སྐྱིད་
སོར་དོ་ཤེས་ག་ནས་སྒྲེ། །བཟང་ངན་དེ་དག་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱབས། །འབྱུང་
བར་ཤེས་ནས་ལས་ལ་སྤང་སྤང་མཛོད། །ཅེས་པའི་གདམས་ངག་བཟང་སོ་
ཞིག །སྤྱན་ལ་ཐོབ་པ་དེ་ཡིས་ཀྱང་། །བྱ་བ་གང་ལ་བག་ཡོད་ཀྱིས། །དོན་ལྷན་
བྱ་བ་ངང་གིས་འཕེལ། །

ནགས་དང་སྤང་གི་མཆོམས་སྤྱ། །ལྷ་བྱ་གོང་མོ་མཇལ་བྱུང་། །ཁོང་
གིས་ང་ལ་གསུངས་དོན། །སོ་སོའི་འདོད་པ་གང་ཤར། །ལག་ཏུ་སྤང་ཅིས་མ་
ཁྱོས། །རང་ལ་དགོས་པའི་དོན་རྣམས། །ལེགས་པར་བརྟགས་ནས་བསྐྱབ་
དགོས། །མ་བརྟགས་ཏེ་རྒྱག་ཆེན། །སྒྲོན་ཆག་རང་ཐོག་སོག་ཡོང་། །སྒོགས་
ལ་འདྲིས་པར་མ་སྤྱ། །འདྲིས་ནས་བྱི་ཐག་མ་སྤང་། །རང་ལ་ཞེ་ནས་གནོད་
པ། །ཆང་རག་ཐ་མག་སོགས་ལ། །རྟག་ཏུ་འདྲེམས་ཆ་དགོས་ཤིང་། །ཡོན་
ཏན་བསྐྱབ་པའི་དུས་སྤྱ། །གཡོང་བ་སྤངས་ནས་སྐྱབས་ཤིག །སྤངས་འབྲས་

ཐོན་པའི་དུས་སུ། །ལས་འགན་གཙང་མ་སྐྱབས་ཤིག། །ལས་ལེན་སྤྲོ་ཆོས་
མ་བྱེད། །སྤངས་པ་དོན་འཁྱེལ་བྱེད་དགོས། །ཉེན་དྲགས་ཆེ་བའི་དོན་
རྣམས། །གསང་ནས་བསྐྱབ་དགོས་བདེན་ཡང་། །དེ་ལས་གཞན་པའི་ལས་
དོན། །གསོང་པོར་སྤྲོས་ནས་བསྐྱབ་ན། །ཕན་ཚུན་ལས་བདེ་བྱེད་བདེ། །ཡིད་
ཆེས་འཕེལ་བའི་གནས་ཡིན། །ཞེས་པའི་བཀའ་སློབ་ཐོབ་བྱུང་། །བཀའ་སློབ་
ལག་ལེན་བསྟར་བས། །དོན་ཆེན་ངང་གིས་འཕེལ་སོང་། །

མི་ལ་སློབ་གསོ་དགོས་ཤིང་། །སློབ་གསོ་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས། །མི་
ཆེའི་མདུན་ལམ་རིང་པོ། །མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་། །ཆོས་སྲིད་གཉིས་
ཀྱི་གོམ་འགོས། །ཅང་ཤེས་ཏྲ་བཞིན་བསྐྱོད་དེ། །ཐབས་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་
ལམ་རྒྱགས། །དུས་དང་འཆ་མས་པར་བསྐྱབ་ན། །ཆོས་ལྡན་ཁིང་དུ་སྐྱེས་
པའི། །སྐལ་ལྡན་མི་ཡི་གོ་ཆོད། །སློ་རྒྱ་ཏྲ་ཅང་ཅུང་བས། །སྲིད་ལུགས་ཁོ་ནར་
བསྐྱོད་ནས། །མཁས་པའི་འགྲིང་ཉམས་ཆེ་བ། །མཁས་པའི་གསོབ་ཀྱི་རང་
བཞིན། །བཅ་ལ་ན་སྙིང་པོས་སྙིངས་པ། །སྙིང་པོ་ཡོད་མདོག་མ་བྱུས། །འབྲལ་
ལུགས་རྒྱང་གསུམ་ལ་བརྟེན། །ལེགས་ཉེས་དཔྱོད་པར་བྱས་ན། །འགོ་བ་མི་
ཡི་རྣམ་དཔྱོད། །རྣམ་དཔྱོད་དོན་གོ་ཆོད་ཡོད། །སློ་དང་རིག་པ་ཡོད་ན། །ལམ་
ལུགས་དེ་ཉིད་ཆོལ་ཞིག །

ལུས་སྦྱོད་དུལ་ལ་བཟང་བ། །ཞལ་ནས་ལེགས་བཤད་སྟོན་སྟོན། །ཡིད་
ལ་རྣམ་དཔྱོད་བཟང་བ། །ལུས་སྦྱུང་ཆོགས་པའི་ཡོན་ཏན། །ཡར་ཐོན་ཡར་འཕེན་
བྱེད་པ། །ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་མི་ཡིན། །མར་ཐོན་མར་འཐེན་དབྱེ་བ། །དཔྱོད་ཤེས་
སྤང་སྤང་ཤེས་དགོས། །

པོ་མོ་པན་ཚུན་འགྲིང་བའི་ཆོག་ལགས།

པོ་གཞོན་ཆོས་སྤྲས་པ། ཡ་གིའི་སྤང་གི་དཀྱིལ་དུ། །ལུ་བ་བྱ་མོའི་
སྤྲིང་མདོག། །སྒྲིག་པའི་ལུས་རྩལ་འཁྱུག་བཞིན། །ཡར་རྒྱག་མར་རྒྱག་གྲེང་
གིས། །སྤྲིང་པའི་ཉམས་སྤང་མ་རེད། །པོ་ཆེན་ཁྲོགས་དང་བྲལ་ནས། །ཞེད་
སྤང་སྤྲེས་པ་ཡིན་འགྲོ། །

མོ་གཞོན་ཆོས་སྤྲས་པ། བ་གིའི་ཆེར་གསེབ་ནང་དུ། །གཟིག་པོ་རྩིག་
ཉམས་ཆེ་བ། །ཁ་གདངས་མཆེ་བ་གཅིགས་ནས། །རི་པོང་བཞིན་དུ་བསྐྱད་
འདུག། །སྤྲིང་སྤྲོབས་འབར་བ་མ་རེད། །ལྷ་གསུམ་ཟན་དང་བྲལ་ནས། །བཀྲེས་
སྤྲོགས་ཆེ་བ་ཡིན་འགྲོ། །

ཡང་པོ་གཞོན་ཆོས། ཞིང་ཁའི་བྱར་ནས་རྒྱ་བ། །བྱ་མོ་ཐོར་བ་སྤྲོམ་
མཁན། །ཞིང་ལས་བྱང་མདོག་ཁ་པོ། །གཡས་འཁྱོར་གཡོན་འཁྱོར་བྱས་
ཏེ། །གོམ་གསུམ་པར་ལ་སྤྲོས་ནས། །གོམ་གཅིག་ཕྱིར་འགྲོས་གྲེད་གིས། །ཆང་
གིས་སྤྲོས་པ་མ་རེད། །རྒྱང་འདྲིས་རྒྱབ་ནས་ཡོང་བ། །མཐོང་ནས་སེམས་པ་
འཁྱུགས་འདུག། །

བྱ་མོ་ཆོས། ཆེར་མའི་སྤྲོང་པོའི་འཁྲིས་སུ། །ཞེ་མི་བརྩིད་ཉམས་ཅན་
དེ། །ཉིན་གང་ཅི་ཅི་བསྐྱགས་ཀྱང་། །མ་རྟེན་གཉིད་ལ་ཤོར་འདུག། །ཐ་ན་གཉིད་
ལམ་ནང་དུ། །ཅི་ཅི་བ་འདོད་གྲེད་གིས། །ཉིན་མཆོན་དཔྲེ་བ་མེད་པར། །ཉལ་
ན་ཅི་ཅི་ཨེ་ཁུག། །ཅི་ཅི་ལག་ཏུ་ཟེན་པར། །རང་ལ་ལུས་རྩལ་དགོས་རེད། །

པོ་གཞོན་ཆོས། འཁྲི་ཤིང་གཞོན་བྱ་རྒྱས་པར། །བརྟན་པའི་སྤྲོང་པོ་

གཞན་ལ། །འཁྲིས་ནས་འཕེལ་ཆད་རྫོགས་པར། །འགྱུར་བས་ཡིད་སློན་ཆེ་
བ། །བརྟེན་ས་གཞན་དང་བལ་ན། །ཀུན་གྱིས་གནས་ནས་བཏོན་ཡོང་། །མེ་
ཏོག་པར་དཀར་པོ། །མཆོ་ནས་སྦྱེས་ཤིས་རྒྱས་ཀྱང་། །རང་གི་ཞལ་ཁ་ཕྱེ་
བར། །ཉི་མའི་ཟེར་ལ་བརྟེན་དགོས། །མེ་ཏོག་བ་ཀྱ་ལ་ནི། །སྦྱེས་པར་དར་
མ་ཞིག་གིས། །ཆང་གིས་ཁ་འཕྲོ་བཏང་ན། །ཡོངས་སུ་རྒྱས་པའི་མཛེས་
ཁྲད། །ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་འབྱུང་ཡང་། །དེ་ལས་སྒྲིག་ན་རང་ཉིད། །མེ་ཏོག་
པལ་པའི་རང་མཆང་། །རང་དབང་རང་གིས་སྦྱོད་འདོད། །ཀུན་ལ་མཚུངས་
པར་ཡོད་ཀྱང་། །གཞན་བསྟེན་གཞན་དབང་ཁོ་ན། །ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་
རང་གཤིས། །

བྱ་མོ་ཞིག་གིས། །ཤར་ལ་འགྲོ་འདོད་བྱུང་བས། །གོམ་གསུམ་
སྒྲོས་ནས་བལྟས་པས། །ས་དོག་གཅོང་རོང་ཆེ་བས། །འདུན་པ་གཏིང་ནས་
ལོག་བྱུང་། །སྟོ་རུ་འགྲོ་དགོས་བསམ་ནས། །གོམ་བདུན་སྒྲོས་ནས་བལྟས་
པས། །སྦྱོད་ཆལ་ཡིད་འོང་ལྡན་ཡང་། །ཏ་ཅང་མཐོ་རུ་བྲགས་ནས། །འགྲོ་བའི་
སྒོབས་པ་མ་བྱུང་། །ཁུབ་ཏུ་གོམ་བདུན་སྒྲོས་ནས། །སྟན་པའི་ལྷ་ཞིག་ལྷངས་
པས། །བྲག་གསེབ་བྱང་སྒོང་ནམས་ཀྱིས། །ཐམས་ཅད་ང་ལ་བལྟས་ཏེ། །བརྟེན་
པའི་ཐུགས་སེམས་འབྱུགས་སོང་། །དཔེན་པར་བསྟེན་པའི་སྤྱག་བསྐྱལ། །ཡིད་
ལ་ལྷང་ལྷང་ཤར་ནས། །སྒྲོ་བ་ཁོང་ནས་ཤར་བྱུང་། །མཁྱོགས་པོ་ཕྱིར་འགྲོས་
བྱས་ནས། །བྱང་གི་སྤྱགས་ལ་བསྦྱོད་པས། །ཁང་ཆུང་ཡིད་འོང་ལྡན་པ། །ཆོས་
སྤྱི་དཔལ་ཡོན་རྒྱས་པ། །མཐོང་བས་དེ་མ་ཐག་ཏུ། །སེམས་ནས་འགྲོ་འདོད་
ལངས་ནས། །ལུས་ཀྱང་འཆབ་འཆུབ་བྱས་བྱུང་། །པ་མར་དགོངས་འཁྲོལ་

ཞུས་པས། །རེ་ཞིག་ངང་འཐེན་དགོས་ཀྱི། །མིག་སྤར་མཛེས་བས་མི་ཆོག་། །དོན་
དངོས་ཞིབ་འཇུག་བཞི་དགོས། །སྒྲ་པོ་སྒྲ་ཅིའི་རེ་བ། །ཨ་མོ་བགས་པའི་རེ་
བ། །བྱད་མེད་འདུན་མའི་རེ་བ། །རེ་བ་རི་ཅམ་མང་བས། །དེ་ཅམ་དགའ་སྐྱོ་
བྱང་འབྲེལ། །དོན་གྱི་འབབ་སའི་སྙིང་པོ། །ལས་ཀྱིས་གང་བསྐྱོས་མིན་ནས། །

པོ་མོ་པན་ཚུན་མཆང་འབྱུང་ཆོག་ཤིགས།

བྱས་སྒྲས་པ། །ལྷ་རའི་ནང་དུ་བྱིན་པས། །མ་བྱ་ཁྱོ་ལྷག་མང་པོ། །གར་
བྱེད་མཐོང་བས་ངོ་མཆར། །ཀུན་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོགས་ཀྱང་། །པོ་བྱ་ཅེ་བྱད་
བཟ་བ། །མཇུག་སྒྲོ་ཤིན་ཏུ་རིང་བས། །ལུས་ཀྱི་ཆ་གདུང་སྐྱོབ་ཀྱི། །མོ་ནི་
སྤྱ་མདོག་སྐྱུ་ལ། །མཇུག་མ་གཞན་ལས་སྤང་བ། །མི་ལའང་དེ་བཞིན་འགྱུར་
ན། །ཡིད་འཕྲོག་བྱ་ཡུལ་སུས་ཉིད། །

བྱ་མའི་ལན། །ཤུ་པོ་རྩ་ཙམ་བཟང་བ་རང་སྤྱད་རྒྱ། །སྒྲ་པོ་སྒྲ་ཅི་སྤྲོན་པས་
རང་སྟོག་ཤོར། །དོན་གྱི་རོ་བཅུད་བཟང་ངན་མ་དབྱེད་པར། །མིག་སྤར་ཁ་དོག་
མཛེས་མའི་རྗེས་འབྲངས་ངན། །དུག་གི་མེ་ཏོག་ཟས་སུ་སྒྱུད་གྱུར་ཏམ། །རོ་
ཆ་ཁྲིལ་ཡོད་ལུས་ཀྱི་འཁྲི་ཤིང་མཛེས། །ཡ་རབས་ཁྲིམས་ཀྱི་ཡལ་ག་རབ་རྒྱས་
ཤིང་། །ཤེས་ཡོན་འབྲས་བྱ་གཡུང་དུ་ཟ་བ་དེ། །འདི་བྱི་གཉིས་ཀྱི་ལས་དོན་དེ་
ཉིད་བཟང་། །

བྱས་སྒྲས་པ། །ཀུན་གྱིས་ཞལ་ནས་བསྐྱགས་པའི་ཡ་རབས་དང་། །རོ་ཆ་
ཁྲིལ་ཡོད་མཁའ་ལ་གཞུ་རིས་བཞིན། །རོ་སྟོག་དོན་ལ་དབབ་ན་དེ་ལས་ལྷོག་ཁ་
གཏིང་མཚུངས་པ་ཉིད་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་དགའ། །

ཡང་བྱ་མའི་ལན། དཀའ་ཡང་རང་ལ་དགོས་པའི་དོན། །ངལ་བ་མ་
འཛེམས་རང་ལག་ཏུ། །སོན་ཐབས་བགྱིས་པ་ཡིན་ཏུ་གཅེས། །རྟེན་དཀའ་
བསམ་ནས་ཐོར་གྱུར་ན། །མི་གོ་ཆོད་པའི་ལས་དོན་ཡོད། །

ཡང་བྱས་སྒྲས་པ། ཨེ་མ་དེ་འབྲེལ་སེམས་ཤུགས། །བརྟེན་ནས་
བདེན་དོན་མཐའ་དག། །མི་འགྲུབ་ཅི་ལ་སྲིད་དམ། །རྒྱལ་སྐྱུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་
དཔས། །ལུས་སློག་འཛེམས་པ་མེད་པར། །གཞན་དོན་སྦྱབ་པ་ལོས་བདེན། །

ཡང་བྱ་མོས་སྒྲས་པ། མི་ལ་ལྷག་བསམ་དགོས་རེད། །ལྷག་བསམ་
ནོར་སར་མ་སྐྱེད། །གཏམ་ལ་བདེན་པ་དགོས་རེད། །བདེན་པ་སྦྱ་མཁས་དགོས་
རེད། །ལས་ལ་རྩར་བཅོན་དགོས་རེད། །རྩར་བཅོན་རོ་སྒྲིག་སྤྲོད་པ་ཡིག། །མཇུག་
འབྲིས་ཉིད་རྒྱག་མ་བྱོས། །འབྲིས་ནས་ཕྱི་ཐག་རིང་ཞིང་། །བྲང་བདེན་མཐར་
འབྲོལ་ཐུབ་དགོས། །ཐུགས་ལ་འཇགས་པ་གནང་དང་། །ཞེས་པའོ། །

རྒྱལ་འགྲན་སྒྲུ་གཞས།

བྱའི་གཞས། དབྱར་གྱི་ཁམ་སྤོང་སྐང་ལ། །བྱེའུ་ཆུང་སྒྲ་མིན་སྒྲ་
ཆོགས། །མེ་ཉླ་བཅུད་གྱིས་བརྒྱགས་པས། །བལྟ་ན་སྒྲ་མདོག་མཛེས་
པ། །ཉན་ན་གསུང་སྐད་སྒྲན་པ། །བལྟ་བས་ངོམས་པ་མེད་པ། །ཡིད་དབང་
དེ་ཡིས་འཕྲོགས་སོང་། །

བྱ་མའི་གཞས། མཐོང་ཆུལ་དེ་ཅམ་བྱང་ནས། །མགྲུ་ཞིང་ཆོམ་པར་
གྱུར་ན། །ཆོས་སྲིད་བྱ་བ་གང་གིས། །མི་མགྲུའི་གནས་དེ་གང་ཡོད། །ཡ་གིའི་
སྤང་ལ་ལྟོས་དང་། །རི་དྲགས་ཁྲོ་ཤུག་དུ་མས། །ཅི་བདེར་ཟས་གྱིས་བརྒྱགས་

ནས། །སྒྲིག་པའི་ལུས་ཅལ་འབྲུག་བཞིན། །རིགས་རྒྱུད་སྒྲེལ་བའི་དོན་
 བྱ། །དགའ་མགུར་འདོད་པ་སྦྱོད་ལྟར། །མི་རིགས་བཟང་པོ་སྒྲེལ་བར། །སྒ་
 རབས་ལུགས་སྒྲོལ་བཟང་པོར། །ཁྲིམས་དང་མཐུན་པར་སྦྱོད་དགོས། །ཆོམ་
 རྒྱན་བྱ་བ་བཞིན་བྱ། །ལྷན་ཚུང་ལས་དེ་སྦྱོངས་ཤིག །

བྱ་ཆོས། བསྐྱའི་མེ་རྟོག་མངེས་པས། །ཡིད་དབང་དབང་མེད་འཕྲོགས་
 བས། །སྤྱོད་པའི་རིག་བྱ་རྒྱུ་པོས། །གཞོད་ཀྱང་ཆོར་བ་མི་འདུག །ལུགས་རྒྱུད་
 བཟང་བའི་དབང་གིས། །ཞལ་ནས་གཤེགས་ཤེགས་བཏང་ཡང་། །སེམས་ལ་ན་ཆ་
 མེད་པར། །དགའ་སྤང་དང་གིས་ཤར་བྱང་། །

བྱ་མོ་ཆོས། སེམས་ངན་ཁོག་ཏུ་བཅུག་ནས། །ཁ་འཇམ་སྤྲུམ་པ་དེ་
 ཡིས། །བཅན་དུག་རོ་སྦྱོར་བཞིན་བྱ། །ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་བྱང་། །

བྱ་ཆོས། བྱི་ཡི་རྣམ་འགྱུར་སྤྱིང་ནས། །ནང་གི་བསམ་པ་བཟང་
 ངན། །དཔོག་པ་སྤྲ་མདོག་མ་བྱོས། །སྦྱོང་ཆག་རང་ལ་འབྲིལ་ཡོང་། །མ་འདྲིས་
 མཐོང་སྤང་ཅམ་གྱིས། །བསམ་པ་དཔོག་པ་མིན་ཡང་། །སེམས་ཀྱི་གཞན་དབང་
 ཡིན་པས། །མཐོང་འདྲིས་རིང་དུ་སོང་ན། །ནང་རྟགས་བྱི་རུ་མདོན་ཡོང་། །

བྱ་མོ་ཆོས། ལྷག་མའི་ཆལ་ནས་འཆར་ལོངས། །སྤྲུག་ལྷག་རྩིག་ཉམས་
 ཆེ་ཡང་། །ལྷུམ་རའི་ནང་དུ་རྒྱུད་ན། །བྱི་ལ་བཞིན་དུ་འགྱུར་ཡོང་། །ཅོལ་རྒྱང་
 ཁྲིམ་ནས་འཆར་ལོངས། །པོ་གཞོན་ཀྱོག་ཀྱོག་ཆེ་ཡང་། །འདོད་སྤེད་ཞགས་
 པས་བཅིངས་དུས། །སྒྲོ་བྱི་བཞིན་དུ་འགྱུར་ཡོང་། །

བྱ་ཆོས། གདེང་ཆོད་ཁོང་ན་གནས་པའི། །རྣམ་འགྱུར་ཞི་དུལ་ཆེ་
 བར། །སྒྲོ་བ་ཅན་ཁྱད་གསོད་མ་བྱོས། །འགག་ཅར་མགོ་རྟིང་སྒྲོག་ཡོང་། །ཁུ་

བྱུག་གསུང་སྟུང་གྲགས་པ། །གསོ་མཁན་བྱེུ་འདར་འདར། །མངོས་མ་
སྒྲིག་འཆོས་ཆེ་བ། །གསོ་མཁན་ཆེ་བོ་ཉིད་ཡིན། །ལུག་པ་བྲག་ལ་གནས་
བཅའ། །ཁྲལ་འངལ་རྒྱ་མཆོའི་སྐམ་རེད། །དཔོན་དན་ཁྲི་ཐོག་རྒྱུ་ཉམས། །གསོ་
མཁན་འབངས་ཀྱིས་བྱས་ཡོད། །ཁྲ་རྒྱུང་སྦྱིད་ཉམས་དོད་པོ། །གསོ་མཁན་སྦྱིན་
བདག་གཞན་ཡིན། །

བྱ་མོ་ཆོས། བྱ་སྒྲུག་ཀྲོག་ཀྲོག་ཆེ་བ། །བཟོ་མཁན་པ་མ་ཡིན་ན། །གསོ་
མཁན་གཞན་ཀྱིས་བྱས་པར། །སྦྱིད་ཉམས་རང་གིས་མ་བྱེད། །གཞན་ཀྱིས་
གསོས་པའི་དོན་ཆེན། །རང་གིས་འབད་པས་བསྐྱབ་དགོས། །དོན་ཆེན་མ་
བསྐྱབས་སྟོན་ནས། །ཀྲོག་ཅིང་དཔའ་གཏམ་མ་ཤོད། །རང་དང་དོན་ཆེན་བར་
ལ། །བར་སྟོང་བགལས་ཀྱིས་འཆང་སྟེད། །འཛོན་མདོག་སྟོན་ལ་མ་བྱེས། །རང་
འགན་རང་ཐོག་ལྷུང་ཆོ། །འཛོན་མིན་དེ་ནས་ཤེས་ཡོང། །

འཁོར་བའི་འགྲུར་ལྷོག་ལ་སྒྱུར་བ།

སྦྱང་ནས་སྦྱང་དུ་བྱིན་པས། །རྒྱ་མཆོའི་ཁ་ལ་སྐྱེབས་བྱུང། །མཆོ་
བདག་སྒྱ་ཡི་བྱ་མོས། །ང་ལ་འདི་སྦྱང་གསུངས་བྱུང། །ལུས་སྟོད་མངོས་
ལ་བྱན་ཆོགས། །ཀུན་གྱི་ཡིད་དབང་འཕྲོག་མོད། །ལུས་སྦྱང་སྒྱལ་གྱི་རང་
བཞིན། །མཐོང་ན་འཇིགས་སྐྱག་སྐྱེས་ཡོང། །འོངས་སྦྱོད་སྦྱིན་གཏོང་ཆེ་
ཡང། །དགེ་བརྒྱའི་ཁྲིམས་ལུགས་ཉམས་པས། །སྒྱ་མོ་བདག་འདྲ་སྦྱིས་
ནས། །འོངས་སྦྱོད་གནས་ལ་མངའ་བརྟེས། །བྱུང་ཡང་སྒྲུག་བསྐྱལ་ཆེ་
རོགས། །མི་རུ་སྦྱིས་པའི་དགོས་པ། །དགེ་བརྒྱའི་ཁྲིམས་ལུགས་བསྐྱུང་

དགོས། །ཡོངས་སྤྱོད་འབྱོར་བའི་དགོས་པ། །རང་ལ་ཆོག་ཤེས་བརྟེན་
ནས། །གཞན་པ་ལས་སུ་གཏོང་དགོས། །ཞོར་ལ་ཆོག་ཤེས་མེད་ན། །ཞོར་
གྱི་བཞན་དུ་ཚུད་ནས། །མི་ཆེ་སྤྲུག་ལ་སྦྱར་ཡོང་། །བཟའ་བཅའ་བང་མཛོད་གང་
ཆོ། །ཅི་བཟའ་ནད་གཞི་བསྐྱང་བས། །ཐམས་ཅད་ཁ་རྩར་བཀག་ནས། །གསོལ་
གྲོད་བགེན་པོར་གནས་ཡོང་། །དཔལ་འབྱོར་རང་གཤིས་ཡིན་པ། །ཀྱན་གྱིས་
མཁུན་པ་གནང་དགོས། །ནམ་ཉན་གདམས་པ་འདི་ནི། །ཀྱན་གྱི་ཐུགས་ལ་
བཅངས་དགོས། །

རྒྱལ་ཞེན་སྤྱ་གཞས།

གཞན་ལྷལ་དབང་མེད་གྱར་ནས། །འདོད་རྒྱས་ངོམ་ངོམ་མ་བྱེད། །རང་
ལྷལ་དངོས་ཡོད་གཟིགས་དང་། །རང་བཞིན་ཐོན་སྐྱེད་མཐའ་དག་། །བེད་སྤྱོད་སུ་
ཡིས་བྱས་འདུག །ངལ་རྩོལ་བོད་མིས་བསྐྱབས་པའི། །ཐོན་འབབ་ཡོད་དོ་ཅོག་
ནམས། །དཔོར་འབྲེན་གང་དུ་བྱས་འདུག །དེ་དག་བཟའ་མཁན་སུ་རེད། །ས་
བདག་བོད་མི་ཡོངས་ལ། །དབྱང་དམག་བེད་སྤྱོད་བྱས་ནས། །བསུན་བཅོར་སུ་
ཡིས་བྱས་འདུག །ཨ་མ་ནད་ཀྱིས་བཏབ་སར། །བྱ་ཡིས་སྤྱིད་ཉམས་ཨེ་ཤོད། །

ལྷ་རྒྱལ་བ་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བྱས། །གཞིས་བྱས་བོད་རིགས་ཡོངས་
གྱི། །དོན་ཆེན་གང་འབྲས་བསྐྱབས་འདུག །དེ་ལ་སེམས་འཁོལ་མེད་ན། །དད་
གྲུས་ལྷེ་ཅེ་ཅམ་རེད། །མི་ལ་ཤེས་རིག་ཡོད་ན། །མཛོ་བསམ་ཐོངས་ཤིག་
ཐོངས་ཤིག །མི་རིགས་འཆོ་བའི་སྣོ་སྤྱོད་། །ནད་ལྷེ་ཤིག་པ་མིན་ནམ། །གལ་
ཏེ་ཐང་ཐང་ཡོད་ན། །མི་རིགས་ལས་དོན་སྐྱབས་ཤིག །སྤྱི་དོན་ཁ་ལ་འབྱེར་

ནས། །སྒྲིལ་དོན་ཁོག་བཅུག་མ་བྱོས། །མི་རིགས་རང་ཉིད་ལས་དོན། །མི་
རིགས་ཉིད་གིས་བོར་ན། །གཞན་ལ་གདོང་པ་བསྟན་ནས། །སྤྱི་དོན་གང་འབྲེ་
ལོད་དམ། །མཐའ་བཞིའི་རྒྱལ་འབངས་ཀྱན་གྱིས། །ཡལྱིད་བཞིན་ལོར་བྱའི་
བཀའ་བཞིན། །ཐོད་དོན་བསྐྱབ་ལ་ངར་བྱགས། །བསྐྱེམས་དང་སྐྱིམ་བཞིན་འདི་
དག །མཐོང་ན་ང་ཆོའི་སྤྱིད་ཉམས། །ཁྲེལ་མེད་ལང་ལོར་མིན་ནམ། །བྱི་རྒྱལ་ང་
ཆོའི་རྒྱལ་སྤྱོད། །བྱོགས་མཆོམས་ཀྱན་ནས་ལངས་ན། །ང་ཆོ་རང་དོན་གཡེངས་
ནས། །ཁུམ་ཁུམ་གནང་ན་ཨེ་འགྲིགས། །ང་ཆོའི་འགལ་རྒྱའི་གཞུང་དེར། །དོ་
སྤྱང་ཡང་ཡང་གིས་དང་། །བྱི་ནང་གཉིས་ནས་འཐབ་ཅོད། །སྒྲོག་གི་མེ་ལྷེ་འབར་
ནས། །དུས་སྐབས་འདི་ལ་དཔགས་ནས། །སེམས་སྒྲོབས་ལྷག་པར་བསྐྱེད་
དེ། །རང་བཅོན་ཆ་རྒྱུ་སྐབས་ཤིག །མི་ལ་ལྷག་བསམ་དགོས་ཡོད། །ལྷག་
བསམ་ཤེས་ཡོན་དང་གྲོགས། །ཤེས་ཡོན་སྤྱི་པའི་དོན་དུ། །བེད་སྤྱོད་སྤྱོད་མེད་
ཐོངས་ཤིག །མི་ཆེ་ཤེས་ཡོན་གཡོག་པོ། །ཤེས་ཡོན་དཔལ་འབྱོར་གཡོག་
པོ། །དཔལ་འབྱོར་དབང་བྱགས་ཆེ་བས། །ཐམས་ཅད་བླན་དུ་བཀོལ་བ། །

ལྷག་པར་ཤེས་ཡོན་ཆེ་ནམས། །དཔལ་འབྱོར་བླན་དུ་སོང་ན། །ཡ་
མཆོན་འདི་ལས་ཆེ་བ། །ས་སྤྱིང་འདི་ན་ཨེ་ཡོད། །ཤེས་ཡོན་སྤྱོད་པའི་དམིགས་
ཡུལ། །དོན་ཆེན་སྐྱབ་ཐབས་ཡིན་ན། །སྤྱངས་འབྲས་དཔལ་འབྱོར་གཡོག་
པོར། །བེད་སྤྱོད་ཡ་མཆོན་ཆེ་བ། །ལུས་ལ་རུས་པ་མེད་པ། །སེམས་ལ་ལྷག་
བསམ་མེད་པ། །ཤེས་ཡོན་ཅན་དེ་ཡ་མཆོན། །རང་གཅེས་རང་ལ་བལྟས་
ན། །རང་ལུས་རྒྱལ་ཁམས་འབྲུལ་ཡོང་། །སྒྲོ་ཅི་གཞན་ལ་གཏད་ན། །མགོ་
བདེའི་རང་མདངས་གསལ་ཡོང་། །མི་རིགས་རྒྱད་ཆག་པོག་ན། །སྒྲིལ་དོན་

བྱས་པ་ཅི་པན། །མི་རིགས་བདེ་བའི་དོན་ཆེན། །གཟི་སྟོང་རི་ཙམ་ཆེ་བ། །དེ་
ཙམ་སྒྲིང་གི་དོན་ཆེན། །འོད་སྤང་ཤུགས་གིས་འཕེལ་ཡོང་། །འཛམ་གླིང་ཡར་
འགོ་ཡར་ལ། །རང་དབང་དེ་བཞིན་འགོ་ན། །ཡར་ཐོན་ཅན་གི་གཤམ་དུ། །མི་རིང་
རྒྱབ་གཤམ་སྒྲིག་ཆོག །

མར་འགོ་མར་ལ་བལྟས་ན། །གཞན་དག་གཡང་དུ་སྦྱང་བ། །རང་
ཡང་དེ་བཞིན་སྦྱང་ཡོང་། །སྤྱི་དོན་ཁ་ཤིགས་འགྱུར་འགྱུར། །སྒྲིང་དོན་ལག་
བས་བསྐྱབ་བསྐྱབ། །ཆིག་སྒྲིལ་ཆིག་སྒྲིལ་སྒྲོག་བཞིན། །སྤྱོགས་འཐེན་དཔུང་
བ་བསྐྱམ་བསྐྱམ། །སྤྱི་དོན་འཁུར་ལེན་མེད་པར། །རི་དྲགས་ཁྱོ་ཤུག་བཞིན་
དུ། །འབྲལ་བདེས་ངོམ་རེས་ཨེ་ཆོག །ཤུགས་དོན་ཡེ་ནས་མ་བསམ། །འབྲལ་
བདེར་མོད་མདོག་ཁ་པོ། །གཞུང་རིས་གཉིས་སུ་མེད་ན། །མི་གོ་ཆོད་པ་རེད་
པས། །མི་ལུས་ཐོབ་པའི་དགོས་པ། །མི་གོ་ཆོད་པ་བྱེད་དགོས། །རྒྱ་ཆེའི་མང་
ཆོགས་ནང་ལ། །གཤིས་སྤྱོད་རྣམ་པ་སྒྲ་ཆོགས། །ཤུགས་དོན་ཡིད་ལ་བཅངས་
ནས། །ལེགས་ཤོས་རང་གིས་འདེམས་དགོས། །

རང་ཤུགས་རང་རྒྱགས་བརྟན་པོས། །ཆོས་སྤྱིད་གཉིས་ལྡན་
བསྐྱབ་དགོས། །བྱུང་པར་བོད་རིགས་སྒྲོས་ཆོས། །མི་རབས་བརྒྱུད་པའི་
གཤིས་སྤྱོད། །ཉམས་མེད་ཡར་འབྱེན་བྱ་བར། །སྒྲོ་གསུམ་ཀུན་ནས་འབད་
དགོས། །ཡང་སྤྱིང་ཆོས་རིག་བཟང་པོ། །རྣམ་དཔྱོད་བཏོན་ནས་བསྐྱབ་
དགོས། །བོད་མི་ལྷ་མི་མཉམ་འདྲིས། །སྤྱ་ཆོས་མི་ཆོས་བྱང་འབྲེལ། །དོན་
ཆེན་ལྷས་བསྐྱབ་མིས་བསྐྱབ། །དགའ་བ་ལྷ་དགའ་མི་དགའ། །ཆོས་རིག་པན་
རྒྱན་བྱང་འབྲེལ། །ཐེག་ཆེན་མདོ་སྤྲུགས་བྱང་འབྲེལ། །འདི་ཕྱི་གཉིས་དགོ་

ཟུང་འབྲེལ། །དེ་ཀུན་བོད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས། །དེ་དག་རང་ལ་ཆང་ན། །བོད་མིའི་
ཁྱད་ཆོས་ལོས་ཆང་། །དེ་དག་ཆང་བར་བསྐྱབ་ན། །བོད་མི་ཡར་ཐོན་ཅན་
ཡིན། །ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་བོད་མི། །བོད་ཁམས་ཀུན་ཏུ་གང་དགོས། །

རྒྱ་དམར་གྲུང་ཁུན་གྱི་གདུག་རྩུབ་དང་སྦྱར་བའི་གཞུས།

རྒྱ་ནག་གྲུང་ཁུན་གཞུང་གིས། །བོད་སྤྱི་དང་ས་ནག་བསུ་བས་བཏང་
སོང་། །མི་རབས་དུ་མས་བསགས་པའི། །ཁྱད་ཅོར་ཡོད་ཆད་འཕྲོགས་
སོང་། །དགོན་པ་ལྷ་སྟོང་དགུ་བརྒྱ། །ཐམས་ཅད་བཞེགས་གཏོར་བཏང་
སོང་། །ཆོས་དང་རིག་གཞུང་ཅ་གཏོར། །མི་རིགས་དཔྱལ་བའི་རང་
བཞིན། །འཛེམས་ཐོན་མེད་པར་བཅོས་སོང་། །འོན་ཀྱང་བོད་རིགས་ཡོངས་
ཀྱི། །སྦྱབས་བདག་ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ། །དགྲ་དབྱང་དབྱུང་ནས་བརྒྱལ་
ཏེ། །འཕགས་ཡུལ་ཞབས་སོར་འཁོད་པས། །གྲུང་ཁུན་དེགས་པའི་སྤྱིང་
སྟོབས། །བྱི་ལ་བཞིན་དུ་བསྐྱར་སོང་། །བོད་ཀྱི་བདེན་པའི་འོད་སྟོང་། །འཛེམ་
སྤིང་ཀུན་ནས་འབར་ཏེ། །རྒྱ་ནག་བརྒྱན་པའི་རང་མདངས། །མཐིམ་བདོལ་
འཛེམ་སྤིང་གང་སོང་། །རྒྱལ་བའི་དབང་པོའི་མཛད་པ། །ས་སྟོང་ཡོངས་ལ་
བྱབ་སྟེ། །ཞི་བདེའི་ཆོས་རིག་སྤང་བ། །སྤྱོད་ས་མཆམས་ཀུན་ནས་རྒྱས་
སོང་། །འཛེམ་སྤིང་བྱོན་ལ་གང་བའི། །སྐྱོ་སྐྱོ་ལོག་པའི་ལྷ་གྲུབ། །མེ་བྱེར་
བཞིན་དུ་གར་ནས། །རང་རྒྱུང་རང་རྒྱུགས་མ་བྱུབ། །སྟོན་གྱི་ཤིང་ལོ་རི་
བཞིན། །གར་སོང་ཆ་མེད་གྲར་ཏེ། །རྒྱ་ནག་གཅིག་ལྷན་གྱིས། །ཅ་བ་རུལ་
བའི་འབྲི་ཤིང་། །སྤྱོ་ལ་དགའ་སྟོབས་མ་བྱོས། །མི་རིང་ལྟད་མོ་མཐོང་ཡོང་། །

ལྷ་བཅུ་དང་གཅིག་ལོ་ནས། །ལྷ་བཅུ་དང་དགུ་འེ་བར་དུ། །ཞི་དག་
བསྐྱེད་གསུམ་གྱི། །བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་སྤུལ་ནས། །དན་དགུ་ཆ་དང་བའི་
དགུ་ག་ཉེན། །བཟོད་སྒྲགས་མེད་པ་བགྱིས་ཀྱང་། །བོད་འབངས་ཡོད་དོ་ཅིག་
ནས། །ཡལིད་བཞིན་ཞོར་བུའི་དགོངས་པར། །སློ་སྤྱོད་བྱང་གསུམ་བསྐྱེད་
ནས། །ཆེག་སྤྱིལ་བྱས་པ་ཆེ་བས། །རྒྱ་དམར་བྱ་ཐབས་ཟད་ནས། །ཡལྱལ་
བ་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ། །མེད་པ་མ་བཟོས་བར་དུ། །གསུང་ཆོས་རྩ་བའི་མདུན་
སར། །ཡལིད་བཞིན་ཞོར་བུ་སྟོན་འཁོར། །བསྐྱེད་བས་གཅིག་དམར་གསོད་
གཏོང་རྒྱུའི། །གྲ་སྤྱིག་སྟོན་ཟེན་ལྟར་ཡང་། །དུས་གསུམ་གསལ་བར་གཟིགས་
ནས། །དུས་དེར་ཕྱི་བཞོལ་མཛད་པས། །ལོ་མང་བསྐྱིགས་པའི་འཆར་གཞི། །སློ་
བྱར་མཐེལ་བཅོལ་སོང་བས། །རྒྱ་དམར་སྤྱོད་ཅ་གས་ནས། །ཁྲོ་གདོང་མེ་ལྟར་
འབར་སོང་། །

ལྷ་ཁུལ་རྒྱ་བོད་དབར་ལ། །ཞེ་འཁོན་རྒྱུང་འཚུབ་ལྷང་ཞིང་། །བསྐྱིགས་
པའི་འཆར་གཞི་མེད་ཅིང་། །བསྐྱེད་བས་པའི་འབྲུལ་ཆ་མེད་པར། །སློ་ཁོག་
འབའ་ཞིག་བེད་སྟོད། །བོད་མི་རྣམས་ཀྱིས་བྱས་པར། །བརྟེ་བ་མེད་པའི་རྒྱ་
དམར། །ཁྲག་མཐོང་སྟག་སྟོན་བཞིན་དུ། །དག་པོའི་དབའ་ཅལ་ངོམ་སྟེ། །དར་
སྐད་འབྲུག་ལྟར་སྟོག་བཞིན། །སྤར་ཡང་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ། །འབྲུམས་དང་
བཅན་བཟུང་གང་ལྟུང་། །ཞི་དག་དན་གཡོ་མཐའ་ཡས། །གྲ་སྤྱིག་ཉིན་མཆོན་
སྟོས་མེད། །བགྱིས་མཐར་འཇུག་དམག་ངེ་བཞིན། །ཞོར་སྤྱོད་ཕྱོགས་མཆོམས་
བསྐྱོར་ནས། །ལྷ་བཅུ་དང་དགུ་འེ་ལོ་ཡི། །བོད་རྒྱ་གཉིས་པའི་ཆོས་བཅུར། །དག་
མཆོན་ཆར་ལྟར་པབ་ནས། །མི་མང་ཁྱི་སྤྱག་དུ་མ། །དོན་མེད་བསད་མས་བཏང་

སྟེ། །ཕྱི་དོར་ཞོར་གླིང་འཕྲོགས་ནས། །ཡལིད་བཞིན་ཞོར་བུ་བཅའ་ཀྱང་། །མ་
བརྟེན་སྟོང་སྒྲུང་ལྷང་བས། །གནམ་ས་གཉིས་ནས་སོ་ཉུལ། །ཐམས་ཅད་མིག་
སྒར་བསྐྱབས་ནས། །ཅི་བྱ་གཏོལ་བུལ་ངང་ལ། །རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་ཡུལ་
དུ། །ཡལ་བས་སོར་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ། །འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་ཁྲབ་སོང་། །

རྒྱ་དམར་སྟོང་ཁག་དོར་མོ། །ཁ་ནས་སྒྲུག་བཞིན་ངར་སྐད། །ཁྱི་སྒྲུང་ཅ་
བཞིན་བསྐྱགས་སོང་། །དཔའ་བས་རང་ངོམ་དྲང་སྒང་། །ཚུ་བཞི་སྒྲུང་བྱག་དམག་
གིས། །ཕེབས་ལམ་ཉེ་ཞོན་མེད་པར། །སྒྲུང་སྒྲོབ་དཔེ་རྒྱ་བུལ་བས། །མཉེས་
པའི་མཆོད་སྤྱོན་བཏེགས་སོང་། །སྤྲིག་ཅན་སྒྲ་སྒྲོ་འདུལ་བར། །དུས་ལ་བབས་
མིན་གཟིགས་ཏེ། །ཐོད་རྒྱ་གཉིས་པའི་ཆོས་བརྒྱད། །ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ་སྟོན་
འཁོར། །བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱལ་བ་ཕྱོགས་ཕེབས། །བདེ་བར་ཉམས་ཀྱིས་གཤེགས་
པར། །ཐོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་གང་སར། །རྒྱ་དམར་སོ་པས་ཁྲབ་ཀྱང་། །སུས་
ཀྱང་མཐོང་ཐོས་མ་བྱུང་། །ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུའི་ཆོ་འཕྲུལ། །སུས་ཀྱང་དོ་རྒྱ་མི་
འདུག །འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་ཁྲབ་པའི། །ཆོས་རིག་ཉེ་མ་གསར་པ། །ཉིན་རེར་
རྩེ་གསལ་རྩེ་གསལ། །སྒྲ་སྒྲོའི་ལྷ་གྲུབ་ཐུན་ནག །ཟད་པའི་མཐའ་ལ་གཏུགས་
ཀྱང་། །རྒྱ་ནག་ཕྱོགས་སུ་ཐུན་ནག །ད་དུང་འཐེབས་ནས་བསྐྱད་ཤག །

དཀོན་མཆོག་བདེན་དཔུང་ཡོད་པའི། །ཐོད་མིའི་སྟོང་སྟོབས་རྒྱ་
མེད། །གཅིག་ཏུ་བསྐྱེལ་བའི་རུས་པས། །སྟོན་བཅུད་དག་ལ་ཤོར་ཡང་། །རང་
མགོ་དག་ལ་ཤོར་མེད། །མི་རིགས་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག །རྒྱལ་འབངས་
ཡོངས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད། །ཡལོང་ས་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ། །ཞི་བའི་ཐབས་ཀྱི་
འཕྲུལ་ལས། །རྒྱ་ནག་གྲུང་ཁན་རིང་ལུགས། །ཉམས་རྒྱའི་འགོ་ནད་ཕོག་

སོང་། །ནག་ཉེས་སེལ་ཐབས་མེད་པ། །གུང་ཁན་རང་གིས་བཅོས་སོང་། །དེ་
ནས་ལོ་དགུའི་བར་དུ། །བོད་མིའི་ཤ་རུས་བཅབས་ནས། །བཅོས་བསྐྱར་ཐུག་པ་
བསྐྱོལ་བས། །ལས་འབྲས་རང་ལ་འཁོར་ཏེ། །ཁོ་པའི་སྲིད་དོན་པ་རྣམས། །ནང་
ཁུལ་གཙགས་རེས་བྱས་པས། །རྒྱ་གཞུང་ཁྲག་མཆོ་བསྐྱོལ་པ། །ལོ་དགུའི་
བར་དུ་འཁོལ་སོང་། །དེ་ནས་འབ་སུ་མ་འདུས། །གུ་ཡངས་སྲིད་རུས་བཏིང་
ནས། །མོངས་པའི་སྐྱིབ་གཡོགས་དབྱལ་ནས། །རང་མཆང་གྲོད་ཁོག་བརྗོད་
ཀྱང་། །ཁ་ནས་རར་སྐད་སྒྲིག་གི། །བཅན་སྲིད་མོང་གཞི་བརྒྱགས་ནས། །གུང་
གཞུང་མགོ་ཉིང་སྒྲིག་རྒྱ། །བྲག་གཟར་ཁ་ལ་སྐྱེབས་འདུག །རྒྱ་ནག་གུང་ཁན་
བསྐྱར་ནས། །སྤྲིད་པ་ཉིན་གཅིག་མེད་པར། །སྤྲུག་གྲོང་མི་རབས་ལྷངས་སོང་། །

དགུ་གཉིས་ཇོགས་པའི་མཆམས་ནས། །བོད་མི་བྱི་ནང་གཉིས་
ཀྱི། །རང་དབང་བདེན་པའི་འོད་སྤང་། །ལོ་རེར་རྩེ་གསལ་སོང་སྟེ། །དེང་རུས་
བོད་མིས་རྒྱལ་ར། །འཛམ་གླིང་ཡོངས་ནས་སྒྲིག་ཅིང་། །རང་དབང་ཞི་བདེའི་
ཉི་འོད། །ས་སྟངས་ཡོངས་ལ་བྱུང་ཀྱང་། །ནག་པོའི་སྤྲིན་ནག་གཅིག་གིས། །པེ་
ཅིང་ངོས་སུ་བསྐྱིབས་ནས། །དམར་ལུགས་ལྷག་པའི་ངར་སྤྱ། །ད་དུང་རྒྱན་ཆད་
མི་འདུག །བྲང་བདེན་རྒྱལ་འབངས་ཡོངས་ཇོགས། །ང་ཆོའི་གྲོགས་སུ་ལངས་
ནས། །རྒྱ་དམར་སྤང་དབྱར་བཟུང་བ། །འཛམ་གླིང་ཡོངས་སུ་གང་བས། །རྒྱ་
དམར་འགོ་འཁྲིད་རྣམས་ནི། །ཤེས་རྟོགས་མེད་པ་ཡ་མཆོན། །དཔྱུས་ལོང་
འཐག་འཐེན་བགྱིད་བཞིན། །རྒྱལ་མདུན་མིག་གིས་མ་མཐོང་། །མགོ་རུལ་རྣག་
ཁྲག་ཐགས་ཀྱང་། །རང་སྤྱར་བྱི་ཆོར་མེད་པར། །ཡ་མཆོན་མིན་ན་གང་རེད། །

ཁེངས་དེགས་སུ་རྒྱགས་ཅན་གྱིས། །ལོག་སྲིད་མཁྲེགས་པོར་བཟུང་

ནས། །ཐམས་ཅད་དག་རྩ་ལངས་ཀྱང་། །ད་དུང་སྒྲོན་འབྲམས་རྒྱག་གིས། །ཆབ་
སྲིད་ཉེན་གཞིའི་མི་མང་། །ཞེ་འཁོན་གཞུང་ལ་བྱས་ནས། །གཞུང་སྲིད་
བརྗེ་དགོས་སྒྲུས་པར། །བཅན་པོས་རྒྱུ་བརྗེ་བཏང་ནས། །མཐར་འཁྱོལ་
ཡོང་རེ་བྱས་པ། །ཡ་མཚན་མིན་ན་གང་རེད། །རྩས་ཕྱགས་དམག་ལ་བསྒྲིལ་
ནས། །ཆབ་སྲིད་རྒྱབ་གྲལ་བསྒྲིགས་པ། །ད་དུང་མཁས་པའི་ཉམས་འགྱུར། །ཡ་
མཚན་མིན་ན་གང་ཡིན། །

རྒྱ་དམར་གྱི་སྲིད་རྩུས་དང་སྒྲུང་བའི་གཞུས།

འཛམ་གླིང་ཁོར་ལུག་གསར་བརྗེའི་རྩ་རྒྱལ་གྱིས། །ཞུག་གི་རྒྱ་
མཚོར་རྒྱལ་སྒྲུངས་ལས་ཐོན་པའི། །གསར་ལུགས་རང་དབང་ཁ་ཚུགས་ཟེན་
ན་ཡང་། །པོད་ནི་སྒྲུང་ལུགས་བཟང་པོར་གཡེངས་པའི་མོད། །རྒྱ་ནག་མི་
སློག་བཅའས་པའི་བཅོས་བསྒྲུང་གིས། །ཞུག་གི་རྩ་རྒྱལ་ས་གཞིར་དམར་
བ་དང་། །ནམ་མཁའ་ལ་ཡང་ཞུག་མདངས་ཆགས་པ་ཡིས། །རྒྱ་ཡི་ལུལ་
གྲུ་མགོ་ཉིང་སློག་དང་ལྟན། །ཞི་བདེའི་འོད་སྟོང་འབར་བའི་བོད་ཁམས་
ཀྱང་། །དེ་ལྟར་ཞུག་མཚོ་དཀྲུགས་པའི་ཉིང་ཁུ་དག །རྩལ་གྱིས་རོལ་པས་སྒྲོས་
པའི་དབྱང་དམག་གིས། །གནམ་ས་གཡོ་བའི་ཐལ་རྒྱུང་འཚུབས་དང་ལྟན། །པོད་
གྱི་ས་སྒྲོགས་ཀུན་རྩ་ཉལ་བ་ཡིས། །ཞི་བདེ་ཐབས་བརྒྱ་རྩུས་སྟོང་བཏིང་ནས་
ཅི། །མཐར་དག་མགོ་ཉིང་སློག་པར་བཅམས་མོད་ཀྱང་། །ཡལོང་ས་མཚོག་
གི་ཐུགས་བསྐྱེད་རང་བཞིན་ལས། །ཟེལ་བྱིན་རེ་ཡང་འགོང་བར་མི་སློབས་
པའི། །འབངས་གྱི་དཔའ་བོའི་སྟོང་སྟོབས་བྲག་རིའི་གཤེས། །ཐམས་ཅད་སྒྲོ་མོས་

གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་མཐུས། །རྒྱ་ནག་མགོ་ཉིང་སྒྲིལ་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །བོད་
ལ་བཞུགས་ཀྱང་མ་ཐུབ་ལོ་དགུའི་བར། །གཞིག་སྒྲིལ་ཇི་བཞིན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་མ་ཐུབ་
པར། །ཁྲག་འཕྱང་རང་མཆོང་དངོས་སུ་བརྒྱུ་བ་ན། །དེ་དག་རེ་ཞིག་འདུལ་
བའི་དུས་མིན་པར། །གཞིགས་ཏེ་ཡགོང་ས་མཆོག་གི་སྟོན་འཁོར་བཅས། །བདེ་
བར་འཕགས་པའི་ཡུལ་དུ་གཞུགས་ནས་ཀྱང་། །ཞི་བདེའི་དེད་དཔོན་ཆེན་པོར་
མཆོད་གསོལ་གྱི། །སྟོན་པའི་གྲགས་པ་ས་གསུམ་འགོངས་མཛད་པས། །བོད་
འབངས་དགའ་བདེ་ཆེས་རྒྱ་ལྷར་འཕེལ་ཞིང་། །རྒྱ་ཕྱོགས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཆེར་དུལ་
ནས་ཀྱང་། །གང་གི་བཀའ་ལ་ཡང་དག་གནས་པར་གྱུར། །སྒྲིག་ལྟ་མཐུགས་
བཟུང་འགོ་འཁྲིད་ཆེས་མཐོ་རྒྱུས། །མ་ཐུལ་ངན་བྱས་གང་ཅམ་ལས་འབྲས་
ཀྱིས། །ངན་དགུ་རང་ཐོག་བབས་པ་དེ་ལ་སྟོས། །

ལས་འབྲས་བདེན་མཐུ་བཅན་པ་མངོན་གསལ་བཞིན། །བོད་ཀྱི་བདེན་
པའི་རྒྱལ་ཁ་ཀུན་ནས་རྒྱས། །གཞིས་ཀྱིས་སྒྱུར་བར་སྒྱུར་བར་སྟོན་འཁོར་ས་
ཀྱིས། །རང་དབང་དགའ་བདེའི་དཔལ་ལ་སྒྱུད་པར་ཤོག །རྒྱ་དམག་གི་བ་
དགུ་བཅུའི་དཔུང་དོམ་གྱིས། །འཛམ་གླིང་ཤིང་པོ་བར་རྩལ་ཆེ་ཡང་། །ཤིན་
ཏུ་དུལ་བའི་དགོ་སྒྲོང་སྟོང་ཇི་ཅན། །གངས་ཅན་མགོན་པོ་གཅིག་གི་དོ་རྩ་
དུ། །མ་ལངས་རང་གཞོང་རང་ཁུམ་གྱིས་མནར་ཞིང་། །ད་ཆ་ཕྱི་ནང་གཉིས་
ནས་འཛིགས་སྟེར་བས། །སང་གོ་ཁོག་རུལ་ཇི་བཞིན་སྒྱུར་ལ་སྟོས། །སྒྱུར་བར་
ལོག་པའི་སྟོན་སྒྲིལ་ལེགས་བཅོས་ནས། །ཡང་དག་ལྟ་བུའི་རྒྱུ་འབྲས་བ་
ཡིས། །རྒྱལ་བའི་དབང་པོའི་ཆོས་འབངས་ཉིད་གྱུར་ནས། །རྒྱ་བོད་མཆོད་པོན་
སྒྲུབ་བས་སྟོག་པ་ཞིག །སྒྱུར་བ་སྒྱུར་དུ་འགྱུར་བར་གསོལ་འདེབས་དང་། །གྲུ་

འཛིན་པོ་བྲང་དགེས་པའི་ཁྱི་སྟེང་དུ། །སྤར་སོར་ཚུད་ནས་ས་སྟེང་ཁྱོན་ཡོངས་
སུ། །ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བར་བཀའ་འཛིན་སྟོལ། །གཞིས་བྱེས་སྟུན་
འཛོམས་ཆོས་སྲིད་དགའ་སྟོན་དུ། །སྤྱར་བ་སྤྱར་དུ་འབྱུང་བར་བཀའ་འཛིན་
སྟོལ། །སྐྱེ་དགུ་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཀྱིས་རྒྱུད་དུལ་ནས། །དགོ་བརྒྱའི་ཁྲིམས་
ལུགས་ཏྲ་ཏུ་འཆོ་གྱུར་ཅིག །ཆོས་ཀྱི་བདུད་ཅི་པན་ཚུན་བགོ་འབྲེམས་
ཀྱིས། །ལྷ་སྟོའི་ལྟ་སྟོད་ཀྱན་ལས་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག །ཏྲ་ཏུ་གངས་ཅན་མགོན་པོའི་
སྤྱབས་འོག་ཏུ། །འཛམ་གླིང་ཁྱོན་ཡོངས་ཆོས་བཞིན་སྟོད་གྱུར་ཅིག །

ཡ་མཆན་སྟོང་བའི་གཞུས་ཆོག

གཡོག་པོ་མེད་པའི་དཔོན་པོ། །ལས་བྱེད་མེད་པའི་འགོ་འཛིན། །ཉན་
མཁན་མེད་པའི་འབེལ་གཏམ། །རྒྱ་ལྗོག་སྟོར་སྟོར་ངོས་སུ། །འབྲམ་མཉམ་
རྒྱབ་གྲལ་བསྐྱིགས་ཏེ། །རང་དབང་རང་ཤེད་འབྲུན་བས། །ཐུན་མོང་ལས་
དོན་ཨེ་འབྱུབ། །གཅིག་འོག་གཅིག་གིས་མི་འཇུག། །གཅིག་བཤད་གཅིག་
གིས་མི་ཉན། །དེ་དག་རྗེ་ཙམ་ཆོགས་ཀྱང་། །མཐུན་སྦྱིལ་གོ་སྐྱབས་ཨེ་
ཉེད། །མཐུན་སྦྱིལ་ཁ་ནས་སྟོག་ཀྱང་། །ལག་ལེན་བསྐྱར་བ་ཨེ་འདུག །མཁས་
སྟེམ་རི་ལས་མཐོ་ཡང་། །ལས་དོན་ཐང་གི་བྱེ་མ། །མཐོང་ན་དགོད་སྟོ་འབེལ་
སོང་། །བསམ་ན་ཡ་མཆན་སྟེ་གཞི། །མི་ཆོར་གྲོགས་དང་མ་འདྲིས། །མཐུན་
སྦྱིལ་ཁུར་གཏམ་ཆ་བ། །སྟུག་བསམ་སྤང་ཁའི་གཞུ་རིས། །ལག་ལེན་ཚུ་ནང་
ལྷ་གཟུགས། །མདུན་དུ་ཁས་ལེན་སྟོ་སྟོ། །རྒྱབ་ཏུ་བྱི་བཤོལ་སྟོ་སྟོ། །རང་
སྟོན་རི་བོ་མ་མཐོང་། །གཞན་སྟོན་འབའ་ཞིག་མཐོང་མཁན། །དེ་དག་ཡ་མ་

བརྒྱ་རུ། །ཡ་མཚན་མི་སྤྲེ་སུ་ཡོད། །ཚུར་བྱང་ཅིས་ཞིབ་མེད་པར། །པར་གཏོང་
འབྱུངས་པ་མེད་པ། །ཚུར་བྱང་དམའ་རིམ་གས་གྱིས། །བརྗེད་ཉམས་མཐོ་རིམ་
མཉམ་གཤིབས། །ཉོ་མཁན་མགུ་བར་མ་སྤྲིན། །རིན་ཐང་གཞན་ལས་མཐོ་
བ། །དེ་དག་ཅིས་ཞིབ་བསྐྱར་དུས། །གྲོང་ཆག་རི་ལས་མཐོ་བ། །ཡ་མ་བརྒྱ་
བའི་གནས་ཚུལ། །ཡ་མཚན་མིན་ན་གང་རེད། །

མི་བྱེད་ལྷག་བསམ་ཁུར་སྤྲ། །ཕུ་མདའ་བར་གསུམ་བསྐྱགས་
ཤིང་། །བྱས་ནས་ལོ་གསུམ་མ་ཕྱིན། །སྤྲིད་ལུག་རང་མཆང་བརྗོད་པ། །ལ་
ལས་བྱས་པའི་ཁྱད་ཆེ། །བྱས་རྗེས་ཕུལ་ཅམ་མེད་པ། །མི་བྱེད་འཛོན་མདོག་
ཆེ་བ། །བྱས་ནས་ལས་འགོ་མ་ཐོན། །ཡིག་ཐོག་འཆར་གཞི་མཁས་ལ། །ལག་
ཐོག་འགལ་བ་ལྷག་སྤོད། །རང་ཉིད་འབྱམ་ཉུལ་རང་བཞིན། །གཞན་ལ་བཟུ་
དགོས་སྤོག་གཏམ། །རང་ཉིད་ལས་གོ་མ་ཆོད། །ཆོད་ལ་འབྱ་སྤོད་མང་
བ། །རང་མཆང་སྤུས་བསྐྱང་མ་ཐུབ། །གཞན་མཆང་འཛེམས་མེད་འབྱ་
བ། །ཡིག་ཐོག་ཤོད་ལ་མཁས་པ། །ལག་ཏུ་ལེན་ཆེ་མ་ཐུབ། །ཡིག་ཐོག་ལག་
ཁྱེར་མཐོ་པོ། །ལས་ཆེ་ཀུན་གྱི་ཐ་ཤལ། །ཅིས་ཁྱ་ཀུན་གྱིས་མགུ་བ། །ལས་
རྣམས་གཉེར་མ་འདོར་འདོར། །བྱང་པའི་གཏམ་བཤད་རྗེག་ཉམས། །ཕྱོགས་ཞེན་
ཐག་པས་འཐེན་འཐེན། །

ལས་འབྲས་ཁ་ནས་སྤྲ་ཡང་། །སྤང་གསུམ་ཡིད་ཆེས་མི་
འཕེར། །ལག་རྗེས་ཕུལ་གང་མ་ལོན། །ཐོབ་ཐང་འཕོ་གང་དགོས་པ། །གནས་
ཆད་མཐོ་གང་མ་སྤེབས། །གོ་གནས་འདོམ་གང་དགོས་པ། །སྤོབ་བྱ་
འགྲིམས་ནས་ཐོན་ཆོ། །སྤྲིད་ལམ་གཞན་ལས་རྩལ་བ། །བསྐྱར་འཛོན་གས་

དུ་བསྐྱད་ནས། །བསྐྱེད་བཞིག་ངལ་ངལ་བྱེད་པ། །ཡ་མ་བྱུང་གི་གནས་
ཚུལ། །སྤྱོད་པ་བཞི་མཆོམས་བརྒྱད་གང་འདུག །ཐོས་ན་ཡ་མཆོན་ཆེ་
བ། །བསྐྱེད་ན་དགོད་སྤོ་འཕེལ་བ། །བསམ་ན་སྦྱོར་གས་རང་བཞིན། །ཤར་པོར་
གཟིགས་པ་གཞིངས་དང་། །ཡ་མཆོན་སྦྱོས་གང་འཁྲབ་འདུག །བསྐྱེད་ན་ལྟ་
མོ་ལོས་མཐོང་། །ལྟ་མོ་པར་བསྐྱེད་ཚུར་བསྐྱེད། །པན་ཚུན་ཤགས་འབྱེད་སྦྱོར་
གཞི། །དགོད་སྤོ་འགོག་ཐབས་མི་འདུག །

ལས་འགོ་རྒྱུ་པོ་སེང་གའི་དབྱིངས། །ལས་མཐུག་ཐུང་ཐུང་ར་ར་
འབྲ། །ནང་ཆགས་འགྱིང་འགྱིང་སྐྱག་གི་ཉམས། །དབྲ་སར་ཁུམ་ཁུམ་སྦྱང་གའི་
སྦྱར། །འགོ་འཐུགས་ཨ་གསར་མཛངས་སྦྱོན་བཞིན། །མི་རིང་སྦྱིད་ལུག་ཁུམ་
བྱ་གས། །མ་འདྲིས་འདྲི་བར་ཤིན་ཏུ་མཁས། །འདྲིས་རྒྱུ་འཕྲང་སྦྱག་སྦྱང་
འབྲ། །རིང་ནས་འགོས་བཟང་ཉ་མོའི་ཉམས། །བྲིས་སྦྱག་འབྱོར་ཆེ་དུག་སྦྱུལ་
གཞིས། །མ་མཐོང་སྦྱན་གྲགས་ཅན་དན་བཞིན། །གཏུགས་ན་ལྷན་ལྷན་བྱི་དང་
མཚུངས། །སྦྱོ་གོས་བཟང་བ་གསེར་འབྲ་ཡང་། །རྒྱ་བ་སྐབ་མོ་དར་སྦྱོག་བཞིན། །

ཁེ་ལས་སྦྱེད་ཁ་མ་ལོན་པ། །ཆོང་དཔོན་རྒྱུ་པོ་སྦྱག་ཉམས་ཅན། །རྟག་
ཏུ་གསོག་འཛོག་བྲེལ་བ་ཡིས། །གྲོད་ཁོག་བསྐྱེད་སྐྱེད་ནམས་དཔལ་འབྱོར་
གཡོག །དཔལ་འབྱོར་བང་མཛོད་མང་བརྒྱུངས་ཀྱང་། །ལག་འཐུངས་བཞེན་
པོས་རྟག་ཏུ་དུབ། །སྦྱོར་ཐོན་སྦྱི་ཁུར་སྦྱིག་ཉམས་ཆེ། །ལག་ལེན་འཆལ་འཆོལ་
སྦྱགས་འཆོལ་མང་། །མ་བྱས་འཛོན་སྦྱང་གཞན་ལས་ཆེ། །བྱས་ནས་གང་
ལའང་ཁུངས་མ་འབྱོལ། །མཁས་རབས་ཤོད་ཆེ་ཀུན་ལས་མཁས། །ཡིན་
ལུགས་དཔྱོད་ཆེ་ལུག་ལྟར་མོངས། །གཞན་གྱི་ཚུལ་ལ་བྱུང་གསོད་འབར། །རང་

གིས་ཚུམ་ཆེ་མཛུབ་རྩམ་བཞིན། །

རང་འོག་དགའ་དུབ་མ་མཐོང་བར། །འགོ་འཁྲིད་གཏུམ་པོ་མཐོ་འཆམ་
 ཅན། །དམན་ནས་བྱམས་བཅེས་མ་བསྐྱངས་བར། །ཐོག་ནས་གཅེས་པར་
 དབང་ལྷགས་ཅན། །དོན་ཐོག་བདེན་དོན་མི་འཆོལ་བར། །མདུན་གྱི་ཁ་འཇམ་
 རྗེས་འབྱངས་ཅན། །ལས་དོན་འབྲེལ་བའི་དབང་ཆད་དེ། །དེ་ལ་མ་སྦྱད་རང་
 ཤེད་བཟུང་། །ལས་དོན་ཐུག་སར་མི་དཔྱོད་པར། །མདུན་དུ་སྦྱ་མཁས་རྗེས་སུ་
 རྒྱག། །མ་འོངས་སྤྱགས་དོན་མ་བཅའ་བར། །འབྲེལ་འབྲེལ་སྦྱབས་བདེར་འཛོན་
 མདོག་བྱེད། །གསུག་གིས་རྒྱངས་ཆེ་དཔོན་ཉམས་ཅན། །གསུག་མེད་འབངས་
 ལ་བྱི་གན་གཤེས། །མ་རན་ཆོས་འཆད་འབྲུག་སྦྱ་ཡིས། །ཆར་མེད་ཐན་ཆར་
 གཡལ་བ་མོ་བྱེད། །སྤྱགས་ཞེན་བྱང་འགྲོའི་མགོ་བོ་ལྟར། །རྩུན་བསྐྱིགས་དམའ་
 དར་ལྷ་གཡང་འགྲུགས། །བྱང་བདེན་སྒོག་ཅ་གཅོད་བྱེད་དུ། །འཇམ་པོའི་དུག་
 རྒྱངས་འཛེམས་མེད་གཏོང་། །འཇིག་རྟེན་མི་ཡི་གཤེས་སྦྱོད་ལས། །ཡ་མ་བྱང་
 གིས་ཆོ་འབྲུལ་བསྟན། །ཆོ་འབྲུལ་དེ་དག་པན་ཚུན་དུ། །འཛིངས་པས་འབྲུག་
 ལོང་རྒྱང་འཚུབ་བཞིན། །དབྱེད་ན་ཡ་མཆན་ཆེ་བ་སྟེ། །སེམས་ལ་མ་བཟོད་
 རྩོ་སྤང་འཕེལ། །མ་དབྱེད་ལྟ་མའི་ཚུལ་བྱེད་ན། །སྦྱིང་ཅ་གས་པའི་དགོད་བོ་
 འཕེལ། །ཡ་མཆན་འཕེལ་བའི་སྦྱ་གཞས་འདིར། །ལ་ལ་དགའ་ལ་ལ་ལ་སྦྱག།

བདེན་པའི་ཁ་བར།

འགྲོགས་ན་པན་གྲོགས་ཆེ་བ། །ཁ་བསྐྱངས་གཏིང་དགར་རང་
 བཞིན། །གང་དང་གང་ལ་བྱིན་ཀྱང་། །མཐུན་གྲོགས་ངང་གིས་འདྲ་ཡོང་། །སྤྱང་

ལ་སྤྱི་ལོ་ལྔ་པ། །མགོ་བདེ་དར་ལྷོ་གྲུང་བསྐྱོད། །ཀུན་ལ་འདིས་བ་སྤྱི་
ཡང་། །འདིས་ནས་ཕྱི་ཐག་སྤྱི་བ། །སྤྱི་ཕྱགས་གཏང་པའི་སྤྱི་གས་པོ། །དེ་ལྟ་
སྤྱི་ཡིས་བརྟེན་པོད། །རྒྱ་ཡོང་ཅིས་ཞིབ་མ་བསྐྱོད། །ཡར་གཏོང་ལག་བ་ཡངས་
པོ། །སྤྱི་གས་སྤྱི་དྲུག་ལྔ་པ། །ཅིས་མཐུག་ཆགས་ཏེན་བུལ་བ། །ལག་རིང་
དེ་ནས་ཆགས་ཡོང་། །མཐུན་སྤྱི་ཆད་ལས་འདས་པའི། །སྤྱི་བྱ་དབྱིངས་
ཉམས་འབར་ན། །ཡང་ན་འཆོལ་འགྲོ་བསྤྱི་མ། །ཡང་ན་བྱ་ལོན་གཡང་
འགྲུགས། །དེ་གཉིས་གང་རུང་མི་འདུ། །སྤྱི་བྱ་རང་ཚུགས་ཞེ་ཐུབ། །མ་བྱས་
སྤྱི་སྤྱི་ལྟ་ཞིང་། །བྱེད་ཆེ་གཅིག་དཀའ་གཉིས་དཀའ། །དེ་གཉིས་ལས་ཀྱི་ཐ་
མ། །ཀུན་གྱི་བོར་སར་བསྤྱི་ཡོང་། །ལེགས་ཉེས་རང་གིས་མི་དཔྱོད། །གཞན་
གྱི་ཐེར་རྩིས་འབྲང་སྤྱི། །གཞན་གྱིས་ཁོང་ཞུགས་སྤྱི་བས། །སྤྱི་ལ་འཆམས་རི་
བཞིན་འགྱུར་ཡོང་། །དོན་གནད་གང་ཆེར་མི་དཔྱོད། །བྱེད་བྱེད་མང་རང་བྱས་
ན། །ནག་མེད་ནག་གི་འགྱུར་ཁུངས། །རང་ཐོག་གཞན་གྱིས་འགོལ་ཡོང་། །ཤེས་
བྱ་ལག་མཐེལ་ཅམ་གྱིས། །རྒྱ་མཆོ་ཆོད་དཔག་བྱིས་ཏེ། །སྤྱི་སྤྱི་ལྟ་བུ་ཆེ་
ཉམས། །མཁས་པའི་འདུ་སར་ཁེལ་བའི། །སྤྱི་ལོའི་རྒྱལ་མཆོན་འགྱུར་ཡོང་། །

དམན་ལ་དེགས་བ་ཆེ་ཞིང་། །མཉམ་ལ་འགྲན་སེམས་འཁུ་
ཞིང་། །མཐོ་ལ་སྤྱི་ལྟ་ཆེ་བ། །དེ་གསུམ་དབྱ་ཡི་གཡལ་མོ། །གང་ནས་
གང་གི་བྱ་བ། །བསྤྱི་བ་ན་འཐབ་ཚོད་འཕེལ་ཞིང་། །ལས་དོན་ལ་ཡོ་འགྱུར་
ཡོང་། །གཞན་པན་སེམས་ལ་བཅངས་པས། །ལེགས་ཉེས་བརྟག་ལ་མཁས་
བ། །ངག་ཏུ་སྤྱི་བོར་སྤྱི་ལ། །ལས་སྤྱི་འཁུར་བཅོན་ལྟ་བུ། །གང་ཞིག་གང་
དང་འགྲོགས་ཀྱང་། །ཤེས་པན་འདོགས་ཆེ་བ། །དེ་འདྲའི་མི་གཤེས་བཟང་

པོ། །སྲིད་ན་གསེར་ལས་དགོན་འདུག། །སྦྱངས་པའི་ཡོན་ཏན་མཉམ་དུ། །མི་
གཤེས་ལྷ་སྦྱོད་བཟང་བ། །ལས་སུ་འཁུར་བཅོན་ཆེ་བ། །དེ་གསུམ་གཅིག་ལ་
ཆང་བ། །བཅའ་ན་རྟེན་པར་དགའ་བ། །རྟེན་ན་སྐལ་བཟང་དགའ་བསྐྱེད། །

འགྲོ་གྲོན་དཔག་མེད་བཏང་ནས། །སྤྱ་གུ་སློབ་གྲར་བཅུག་པས། །ལོ་
མང་སོང་ཞིང་སོང་ལ། །སྦྱངས་པའི་ཡོན་ཏན་མ་འབྱར། །མི་དགོས་བརྒྱུང་
སྦྱོད་ཆེ་བ། །ལ་ལས་སྦྱངས་འབྲས་བརྒྱས་ཏེ། །ཁེངས་ཤེགས་རི་ལས་མཐོ་
བ། །དགོས་པའི་ལས་དོན་མི་བགྱིད། །མི་དགོས་ཐོབ་ཐང་ཚད་ལེན། །བགྱིས་
ཀྱང་མཐུག་འབྲེངས་མ་རུས། །ཁ་དགྱི་གཞན་ལ་བགོན་མཁན། །སྤྱི་ཆོགས་
ཡར་རྒྱས་སྦྱང་དུ། །སློབ་གྲ་རྒྱ་ཆེར་བཅུགས་ཀྱང་། །སྤྱི་ཆོགས་ཉམས་ཉེས་
གཏོང་མཁན། །ས་སྟེང་གང་ནས་ཡོང་གིས། །མི་ལ་སློབ་གསོ་མེད་བ། །ཡོད་
ཀྱང་ཡང་དག་མིན་བ། །ལོག་པར་མཐོང་ཐོས་མང་བས། །ངན་བྱེད་ངང་
གིས་འཕེལ་སོང་། །ངན་སྦྱོད་དབྱར་མཆོ་རི་བཞིན། །ལེགས་སྦྱོད་སྟོན་མཆོ་
རི་བཞིན། །འཕེལ་འགྲིབ་འདི་ལ་སྟོས་དང་། །ལྷག་བསམ་ཁུར་དུ་བཞེས་
ནམས། །སློས་འགན་བཅོད་པ་ཨེ་འདུག།

ལ་ལས་རྫོམ་པའི་ལྷག་བསམ། །ཁ་བཤད་འཛམ་གླིང་གཡོས་
ཀྱང་། །ལས་དོན་ལག་ཅེར་བསྐྱོར་ཆོ། །ནམ་མཁའ་སྟོང་པར་ཐིམ་སོང་། །ལ་
ལས་ཁེངས་སྦྱང་ལྷག་བསམ། །བྱས་པའི་ལག་རྗེས་རྒྱ་ཆེར། །ཀུན་ཏུ་རི་
གསལ་འགྲོ་བའི། །བཅོས་མིན་ལྷག་བསམ་ཅན་དུ། །བསྐྱགས་པ་གཞན་གྱིས་
བསྐྱགས་སོ། །

རང་གིས་མི་བགྱིད་གཞན་ལ། །བྱེད་དགོས་འབྲུག་ལྟར་བསྐྱགས་

པ། །ཐེངས་འགའ་བྱས་པའི་འུད་ཆེན། །ལམ་དུ་གཤོང་ཡང་དཀའ་བ། །སྟག་
བསམ་གསོབ་དུ་བཟུང་བ། །སྟག་བསམ་ཅན་དུ་མ་འབྱུལ། །ཀྱན་ལ་མཛའ་
མཐུན་དགོས་པར། །མཛའས་པའི་གསུངས་ཉམས་ལྡན་ཡང་། །ཆེ་གཅིག་
འདྲིས་པའི་རྗེས་འབྲས། །ལོ་གསུམ་འཁོན་དུ་ཆགས་ནམས། །མཛའ་མཐུན་སུ་
ཞིག་ཆེད་ཡོང་། །འགོ་བ་མི་ཡི་སྤྱོད་ཚུལ། །ལ་ལ་དགོད་སྤོང་རང་བཞིན། །མི་
རིགས་གཅིག་ལས་མཆེད་ཀྱང་། །ནམ་འགྱུར་འདྲ་མིན་སྣ་ཆོགས། །བལྟས་
ན་ལ་མཆོན་ཆེ་བ། །བསམ་ན་སྤྱོད་ཤིང་འཕེལ་བ། །འཇིག་རྟེན་མི་ཡི་གཤེས་
སྤྱོད། །ཆོད་དཔག་ཐུབ་པ་མི་འདུག །

ལས་དོན་ལ་མཆོན།

དང་པོ་སྤྱི་སེམས་ཆེ་མདོག །བར་དུ་སྤྱི་སེམས་ཉམས་ཉེས། །མཐའ་
མ་སྤྱི་པའི་དགར་གྱུར། །ལ་མཆོན་མིན་ན་གང་རེད། །དང་པོ་དགྲ་ཆེ་ཡིན་
ཡང་། །གཤེས་ནས་རྩེ་བཟང་སོང་སྟེ། །མཐའ་མ་གྲོགས་ཀྱི་སྒོས་ཐུབ། །ངོ་
མཆོར་མིན་ན་གང་རེད། །དང་པོར་དཔའ་བའི་ཉམས་འགྱུར། །བར་དུ་ལྷན་ཚུང་
རང་བཞིན། །མཐའ་མར་དགྲ་ཡི་བསུ་མ། །སྟོན་རྗེས་མཚུངས་པ་ཞི་འདུག །དང་
པོ་བརྩོན་པ་ཆེ་བ། །བར་དུ་གཡོང་བ་མང་བ། །ཐ་མ་བསྐྱབ་ལ་འབྲས་པ། །ལ་
མཆོན་མིན་ན་གང་རེད། །བརྩོན་པ་ཁ་ལ་བྱེད་ནས། །མཐུན་ཆེན་གཞན་ལ་སྦྱབ་
བརྒྱུག །ངལ་རྩོལ་གཞན་ལ་བཀལ་ནས། །སྤྱིད་པོ་རང་གིས་གཏོང་བ། །ངན་
སྦྱུལ་རང་གིས་བྱས་ནས། །ཆེན་ཆག་གཞན་འགའ་བྱེད་པ། །ཆོང་ཉེས་རང་
གིས་བཏང་ནས། །ཁྱོད་ཁ་གཞན་ལ་འགའ་བ། །དེ་དག་ལ་མཆོན་མིན་ན། །ལ་

མཆན་གཞན་དུ་ཨེ་རྟེན། །ལ་ལས་ཁ་སྐྱོབ་ལུང་བརྒྱངས། །གང་བཞོད་ལས་ཀ་མི་
བཞིད། །སྤྱག་ལུས་ཆེན་པོས་ཐོབ་ཐང་། །ཅིས་ཁའི་འོག་ནས་ལག་རིང་། །ཁྱོད་
ཆག་སྤྱི་བར་བཏང་ནས། །སྤྱི་སེམས་སྤྱི་གར་རོལ་བ། །འགལ་འདུའི་བྱ་བ་སྤྱ་
ཆོགས། །དབུ་ཆོད་ཅན་གྱིས་བྱས་སོ། །

དགའ་རོགས་པན་ཚུན་གཞས།

བྱས་སྤྱས་བ། མ་འདྲིས་བྱམས་པའི་གནས་ཚུལ། །ཐོས་པས་སྤྱོ་བ་
འཕེལ་བྱུང་། །དེ་རིང་དངོས་སུ་མཇུག་བས། །འདོད་པའི་བ་སྤྱི་ལྡང་བྱུང་། །ལས་
གྱིས་བསྐྱོས་པའི་བྱམས་བ། །ཁྱེད་ལས་གཞན་དུ་ཨེ་ཡོད། །

བྱ་མོས། ལས་གྱིས་བསྐྱོས་དང་མ་བསྐྱོས། །དེད་ནས་ཆོད་དཔག་མི་
ཐུབ། །ཁྱི་དང་སྐྱོ་བ་འཕྲད་ལྟར། །མདུན་ལམ་བསྐྱེན་ཐབས་མི་འདུག །

བྱས། པན་ཚུན་གཉིས་མོས་བྱུང་ན། །ལས་བསྐྱོས་དེ་གས་ཆོག་
ཅིང་། །འདོད་ལ་ངོམས་པ་མེད་ན། །འདོད་ཡོན་སྤྱག་གི་ཁུར་བྱ། །པན་ཚུན་
ཡོན་ཏན་མཐོང་བ། །འདོད་མཐུན་དེ་གས་ལོས་ཆོག །

བྱ་མོས། བྱད་མེད་ལུས་ཀྱི་འགན་འཁུར། །བྱད་མེད་རང་ལ་ཡོད་
པས། །མདུན་མ་ལན་ཅིག་བསྐྱེན་ནས། །སྤྱར་ཡང་ལོག་དགོས་བྱུང་ན། །བྱ་
མོའི་མདུན་ལམ་ཤོར་བས། །ཀུན་གྱི་འཕྱ་སྤྱོད་གཞི་རེད། །

བྱས། ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་བྱ་ལ། །སྤྱོ་མཐུན་མདུན་མར་བསྐྱེན་
ནས། །སྤྱར་ཡང་ཕྱིར་སྤྱོད་མི་སྤིད། །འོན་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་བརྟན་ཕྱིར། །དཔང་
པོར་གན་འཛིག་བྱེད་ཆོག །

བྱ་མོས། གན་འཛིན་བྱེད་པ་སྤྲུལ་ཡང་། །གན་དོན་བཅི་བ་དཀའ་
ཞིང་། །མ་འོངས་བསམ་སྒོ་འགྱུར་ལྡོག་དང་ལྟར་ཐག་གཅོད་སྤྲུལ་། །རྣམ་དབྱེད་
སྤྱོད་པོ་དེ་རེད། །

བྱས་སྤྲུལ་གྱི་རྟོག་རི་དྲགས་བཞིན་དུ། །ཀུན་ལ་དོགས་འདྲིགས་ཆེ་
བ། །དེ་འདྲི་བརྟག་དབྱེད་དགོས་ན། །ཡིད་ཆེས་བྱ་ལུལ་མི་རྟོད། །

བྱ་མོས། མངོན་གྱུར་བྱ་བའི་རིགས་ལ། །བརྟག་དབྱེད་བྱ་དགོས་མེད་
ཀྱང་། །འབྱུང་འགྱུར་དོན་གནས་རིགས་ལ། །བརྟག་དབྱེད་བསྐྱེད་པ་གཤམ་
ཆེ། །མི་ཆེ་དར་རྒྱུད་མང་བས། །སྐབས་དེར་འགན་སྲུང་ཐུབ་དགོས། །མཐའ་
མར་འགྲོད་མཆོང་བརྟེན་རེས། །དགོས་ན་ལས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི། །

ལྟ་མཁན་མི་གཞིགས་བརྟག་བའི་གཞུང་ཆོག

ང་ཆོད་སྤྱོད་ལུལ་ལྟ་ས། །སྤྱོད་རས་གཞིགས་ཀྱི་ཐུགས་བསྐྱེད། །རྩོམ་གྱི་
རྣམ་གསུམ་བཞུགས་པས། །ཆོས་ཀྱི་སྤྱང་བ་རང་འཆར། །བྱིས་པ་འཆར་ལོངས་
དུས་ནས། །སེམས་ལ་སྤྱིང་རྩེ་རང་མདངས། །དག་ཏུ་ཞེས་སྤྲུལ་མཁས། །ལུས་
ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་མཛངས་བ། །སྤྱོད་བསམས་ལས་བསོད་བཟང་བས། །བདེ་སྤྱོད་
གཡང་དུ་ཆགས་ཤིང་། །ཆོས་རིག་འཆོ་བ་འཕེལ་ནས། །ཞི་བདེ་དགའ་བ་
བརྒྱ་ལྟོ། །དག་བའི་ཞིང་ཁམས་གཉིས་བ། །མཐའ་བཞི་ཀུན་ནས་བསྤྲུལ་
བ། །འགྲོ་བ་མི་ཡི་རིགས་ལ། །རང་བཞིན་དཔེ་བཟང་སྟེར་བ། །མཐའ་བཞིའི་
རྒྱལ་ཁམས་བསྐྱོར་ནས། །ཞིབ་འཇུག་དོ་སྤྱང་བཞིས་ན། །སྤྱོད་ཅིག་ཡོན་ཏན་
དེ་དག་ཤིན་ཐང་སྤྱོད་ཡིས་དཔོག་ཏུས། །

རང་ཁྱིམ་རྒྱ་ཅམ་དམན་ཡང་། ཁང་དུ་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་རྟེན། ཅི་
འབྱོར་བཤམས་པའི་སྒྲིན་སྒྲུབ། རྒྱན་ཆགས་ཕྱག་དང་མཆོད་སྒྲིན། ཅི་འབྱོར་
མཆར་དུ་དངར་བ། ཀྱུན་ལ་སྒྱི་མཚུངས་ལྡན་ཞིང་། སྒྲོ་རྩོམ་ཆོས་ལ་བཙོན་
ཞིང་། བར་དུ་མི་ཆེའི་བྱ་བ། དགོང་རྩོམ་གྱི་མཐུག་སྦྱོང་། ཡང་ཡང་རྟེན་
གཙུག་མཇུག་ཏེ། ཕྱག་དང་མཆོད་པར་འབྲུངས་པ། ངན་སྦྱོང་སྒྲིན་པར་དགའ་
ཞིང་། ཆོས་སྦྱོང་ནམ་བཙུན་ཕྱག་པ། སྦྱོང་ལམ་དུལ་ལ་འཇུག་ཞིང་། འཇུག་
པའི་མདངས་གྱིས་བསྐྱུ་བ། སྒྲིན་པའི་མདངས་གྱི་འཕེལ་གཏམ། ཀྱུན་གྱི་ཡིད་
དབང་འཕྲོག་པ། དགོ་བཙུའི་ཁྱིམས་ཕྱགས་དར་བས། ཞི་བདེ་བག་ཐེབས་
རྒྱན་ཆགས། ཆེད་དུ་མ་བསྐྱབས་རང་ཆས། ཡུལ་གོམས་གཤེས་ཕྱགས་རང་
མདངས། གཉིས་པ་མེད་པའི་བྱད་ཆོས། ལྷ་ལྡན་མི་ཡི་རང་བཞིན། ཉམས་ཡང་
ཉམས་པ་མེད་པ། བུལ་བྱ་ལ་འཇགས་དགོས། །

མི་རབས་རྒྱན་ཆགས་གནས་པ། ཀྱུན་གྱིས་ཡིད་ལ་བརྩུང་སྟེ། རང་
དོན་རང་གཅེས་དགོས་པ། བ་བཟང་བྱ་གཏམ་འདུས་ནས། ལྷ་ས་སྦྱིད་
པའི་དགའ་ཆུང་། མཁས་དང་གྲུབ་པའི་བླ་མཆོག་ བྱང་བ་བཞིན་དུ་འདུས་
ནས། ལེགས་བཤད་ཆོས་གྱི་དབྱངས་སྒྲིན། འཇོག་མེད་ལོངས་སྤྱོད་
རྒྱ། སྐལ་བཟང་མིན་ན་གང་ཡིན། གསེར་ཉམས་གསེར་མཁན་གྱིས་
གཙོད། ལེགས་ཞན་བསྐྱེ་བ་མ་གནང་། རང་གཅེས་རང་གིས་བྱེད་
དགོས། ཀྱན་བསྐྱབ་གཞོན་ཉན་གནང་རོགས། རྒྱལ་འབངས་སྒྱི་ལ་དགོས་
པའི། ཡ་རབས་སྦྱོང་ཚུལ་བཟང་པོ། ངན་སྦྱོང་ཁ་དབང་མ་གཏོང་། ཉམས་
པ་སོར་རྒྱད་ཐོག་ནས། མ་ཉམས་གོང་འཕེལ་དགོས་པ། འགྲུ་ཆའི་ཁ་ནས་སྐྱས་

ཡོད། །ཆང་མས་སྟན་དབང་གཏད་དེ། །ཐུགས་ལ་འཇགས་པ་གནང་རོགས། །

བུ་ཞིག་གི་སྒྲུ།

བུས། བྱམས་བཅའི་གྲུ་ཁང་ནང་དུ། །མཇའ་མོ་སྟོང་གི་མེ་ཏོག། དབྱིད་
ཀྱི་བརྗོད་བཞིན་དུ། །རབ་མཛེས་རྒྱང་གྲགས་ཆེ་བས། །སྒོ་གསར་བྱང་བ་གཞོན་
བུ། །འདོད་པའི་འགྲམ་ཚུ་ལྡང་སྟེ། །དི་བཙུད་སྟོང་བར་སྐྱབས་ཡོད། །

བུ་མོས། མེ་ཏོག་སྟན་གྲགས་ཆེ་ཡང་། །ཤེས་མེད་བཅ་པོའི་རང་
བཞིན། །རྣམ་དབྱེད་སྒོ་དང་འགྲོགས་པའི། །བཙུམ་མེན་བྱམས་བཅེ་ཅན་
དེ། །འཇམ་སྒྲིང་གསེར་གྱིས་བརྒྱངས་ཏེ། །བཙུམ་ཀྱང་རྟེན་ས་མི་འདུག །

བུས། འགྲོ་བ་ཀྱན་ལ་བྱབ་པའི། །བྱམས་དང་བཅེ་བ་ཆད་ལྡན། །རིང་
ནས་ཚུལ་བ་བྲག་པོས། །ཆེད་དུ་བསྐྱབ་དགོས་བདེན་ཡང་། །ལྟན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་
བྱམས་བཅེ། །སྒོ་མཐུན་པན་ཚུན་སྟོང་རེས། །འགྱུར་མེད་ཐུགས་ལ་མངའ་
ན། །སྒན་ནི་དེ་གས་ཆག་པ། །དེ་ཀྱན་ཐུགས་ལ་ཞོག་གནང་། །

བུ་མོས། ཁོ་མོའི་སྟོང་གི་ནོར་བུ། །ཁྱོད་གྱིས་བརྒྱས་པ་མིན་ནམ། །སྒོ་
སྟོང་བཛེ་ལེན་བྱེད་པའི། །སྒོ་ལ་ཞིག་དེང་སང་དར་ཡང་། །བྱམས་བཅེས་པན་
ཚུན་བཅེངས་པ། །དེང་དུས་རྟེན་པར་དཀའ་ན། །ང་རང་དགོས་པའི་ནོར་
བུ། །ཁྱོད་རང་ཐུགས་ལ་འདུག་པས། །སྒན་གྱི་འདོད་དོན་སྟོན་བྱང་། །འགྱུར་
མེད་ཐུགས་ལ་བཏགས་རོགས། །

བུས། དི་ཞིག་བཟང་པོ་རྒྱང་ནས་འཐུལ་བའི། །དི་ལྡན་མེ་ཏོག་རིང་དུ་
གནས་ཀྱང་། །ལས་དང་སྟོན་ལམ་དེ་རིང་འཛོམས་པས། །སྐལ་མའི་མེ་ཏོག་དེ་

རིང་མཇལ་བྱུང་། །སེམས་ཀྱི་གདུང་བ་ཡོངས་སུ་ཞི་ནས། །སྐལ་བཟང་དགའ་
སྟོན་དེ་རིང་ཚུགས་བྱུང་། །

བྱ་མོའི་ལན། རྣམ་དཔྱད་འོད་བརྒྱ་འཕྲོ་བའི། །བྱམས་བཅེ་སེམས་ཀྱི་ཆོ་
གཞོན། །དགྲའ་སྟོན་ཅེ་ནས་ཤར་ཏེ། །ཐིལ་མངར་ས་ལ་ལོག་བས། །སྟེང་འབྲུང་
གཞོན་བྱ་རྒྱས་ཏེ། །ཟེ་འབྲུ་ཡོངས་སུ་སྟོན་པ། །འདོད་ལྡན་དབང་མེད་འགྲུགས་
པ། །རྟེན་འབྲེལ་འཛོམས་པའི་ཆོས་ཉིད། །

བྱས་སྒྲས་པ། རྣ་བ་སྒྲགས་ཏེ་ཉན་བས། །གཏམ་བཟང་བྱ་གར་སྟེབས་
བྱུང་། །ཆོག་གི་རྒྱ་ལས་མི་འདོད། །ཡིད་ལ་དམ་བཅའ་འཛིག་དགོས། །འདོད་
མཐུན་རེ་བ་སྟོང་རེས། །ཡ་རབས་སྟོད་པའི་རང་གཤེས། །གཅིག་ངལ་གཅིག་
གིས་སྟོབ་པ། །བྱམས་བཅེ་ལྡན་པའི་རང་བཞིན། །

བྱ་མོ་གཞན་གྱིས། ཏ་ལོའི་མེ་ཏོག་མཛེས་པ། །རིང་ནས་རྒྱང་གྲགས་
ཆེ་ཡང་། །གཏུགས་ནས་ཡོངས་སུ་སྟུང་བས། །བྱི་བརྩུད་ཡེ་ནས་མི་འདུག །ཕྱི་
རྩ་ལང་ཆོ་མཛེས་པ། །མཐོང་ན་ཡི་དབང་འཕྲོག་ཀྱང་། །ནང་དུ་ཤེས་ཡོན་བྲལ་
བས། །འདུན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་བྱུང་། །ཤུག་སྟོང་ལོ་མ་རྩུབ་པོ། །རེག་ན་
གདུང་བ་སྟེས་ཀྱང་། །ནང་དུ་བྱི་བརྩུད་བཟང་བས། །མཆོད་པའི་རྣམས་སུ་བཀྱར་
སོང་། །ལང་ཆོའི་འབྱོར་བ་དམན་ཡང་། །ཤེས་ཡོན་གཏིར་གྱི་གོང་བྱ། །ཕྱི་རྩ་
མཐོང་སྒྲུང་ཞན་ཀྱང་། །དཔག་བསམ་ཤིང་བཞིན་བསྟེན་འོས། །

ཡང་བྱ་ཞིག་གི་ལན། རྒྱ་ལོ་ལོ་མ་རྒྱ་ཆེ། །ཀྱན་གྱིས་གདན་བཏིང་བྱས་
ཡོང་། །རྒྱ་ཆེ་ཤེས་ཡོན་བཀྲ་ཡང་། །ལྷ་སྟོད་ལོག་པར་སོང་ན། །རང་གཞན་
གཉིས་སྤང་ཆེ་བས། །གྲོགས་སུ་བཅོལ་མཁན་སུ་ཡོད། །

བྱ་ཞིག་གིས་ཨ་མར་བྲིས་པ།

འདུལ་དཀའ་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་པོ། །འདོད་པའི་ནགས་སྒྲུང་ཀུན་ཏུ། །ཉུལ་
བས་གཏུང་བ་འཕེལ་བས། །སེམས་ཉིད་འདུལ་བའི་ཐབས་ཤིག་། །ཡོད་ན་བདག་
ལ་སྦྱོལ་དང་། །

ཨ་མའི་ལན། མ་ཐུལ་སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་སྦྱོན། །བདུལ་བར་ལྷགས་ཀྱུ་རྣེས་
པོ། །མི་རྟག་འཆི་བ་བྲན་ཤེས། །མཐའ་ཡས་སྲིད་པའི་ཉེས་དམིགས། །མཐོང་
བའི་ངེས་འབྱུང་སེམས་མཆོན། །སྦྱེ་བའི་ཐབས་ལ་སྦྱོངས་དང་། །སེམས་འདུལ་
ངང་གིས་འཕེལ་ཡོང་། །སེམས་འདུལ་ཞི་བར་འཆོ་བ། །བྱམས་དང་སྙིང་རྩེ་
སྦྱོངས་དང་། །རང་གཞན་ཀུན་ལ་སྦྱོར་བའི། །སེམས་འདུལ་ངང་གིས་འཕེལ་
ཡོང་། །

བྱས། སྲིད་པའི་བདེ་བར་བལྟས་ཏེ། །ཀུན་གྱིས་དེ་རྩེས་བརྒྱགས་
ན། །སྲིད་པའི་ཉེས་དམིགས་མཐོང་བའི། །ཐབས་ལམ་ཅི་ཞིག་ཡོད་དམ། །འདོད་
ལ་བྱམས་བརྩེ་འཕེལ་ཡང་། །མི་འདོད་ཞེ་སྤང་འཕེལ་བས། །ཀུན་ལ་སྦྱོམས་
པའི་བྱམས་བརྩེ། །སྦྱོང་བའི་ཐབས་དེ་གང་ཡིན། །

ཨ་མས་སྦྱས་པ། གཞན་གྱིས་བྲིན་གྱིས་བསྐྱུངས་ཚུལ། །བདེ་བ་
འདོད་པ་མཉམ་ཚུལ། །བདག་གཞན་པན་ཚུན་ལྟོས་བྱུབ། །རྣམ་གངས་མཐའ་
ཡས་བསམ་ན། །ཀུན་སྦྱོམས་བྱམས་བརྩེ་འཕེལ་ཡོང་། །སྤྱག་བསྐྱེལ་འཁོར་
བའི་འཇུག་རིམ། །སྲིད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་བརྒྱ་གཉིས། །པན་ཚུན་འཁོར་བའི་
ཚུལ་རྣམས། །ལུང་རིགས་རྣམ་གངས་བྱུ་མས། །བསམ་ན་ངེས་འབྱུང་བསམ་

པ། །རང་གིས་འཕེལ་བས་དེ་རྒྱལས། །རྟག་ཏུ་བསམ་པ་བསྟེན་དགོས། །

ཆོས་ཀྱི་སྤྲོད་གཏམ།

གཞིན་དུས་མཛེས་སྤྱད་ཅིང་ཅིང་། །རྒྱས་དུས་འཆི་བ་ཅིང་ཅིང་། །རྟག་
ཏུ་བདེ་བ་བཅའ་ཀྱང་། །སྤྱད་བསྐྱེད་ཆུ་རྒྱན་འབབ་པ། །འགྲོ་བ་མི་ཡི་སྤྱིད་
སྤྱད། །ཆོད་འཛིན་བྱེད་ས་མི་འདུག། །སྤྱིས་པའི་སྤྱད་ཅིག་དེ་ནས། །རི་གཟར་
འབབ་ཆུ་བཞིན་དུ། །འཆི་བདག་ཁ་རུ་འགྲོ་བས། །འཆི་བ་རང་ཐོག་ནས་
འོང་། །དུས་ཆོད་སྤྱིས་ཀྱང་མ་དེས། །རང་ཐོག་མཛོན་དུ་གྱུར་ཆོ། །ཆོ་འདིའི་
སྤྲོད་བ་རུབ་སོང་། །སྤྱིས་དེར་པན་གྲོགས་བཅའ་ཡུལ། །དགོན་མཆོག་མིན་
པ་མི་འདུག།

བདེན་པའི་ལས་ལ་རན་པའི། །བདེན་པའི་འབྲས་བྱ་གང་སྤྲོད། །དེ་
ཅིང་ཆོག་པར་བྱས་ནས། །གཏན་གྱི་འདུན་མ་འཆོལ་ན། །མི་རུ་སྤྱིས་པའི་
དགོས་པ། །དོན་ཆེན་མཐའ་ནས་རྒྱས་ཡོང་། །ས་སྤྲོད་གང་དུ་བྱིན་པར། །བྱི་
ཡི་བཀོད་པ་མཛེས་པོ། །བལྟས་ན་ལྟ་མོ་མཐོང་ཡང་། །ཆགས་སྤྲོད་གཉི་
སྤྱད་གསུམ་འདུས། །ངལ་དུབ་འབྲུལ་འཁོར་བསྐྱོར་བར། །མི་ཆེར་འདོད་
དོན་འཆོལ་བའི། །བྲེལ་འཆུབ་གཅིག་ལས་གཅིག་ཆོ། །མི་འདོད་གཅིག་རྒྱབ་
གཉིས་མཐུད། །པན་རྒྱན་འགྲོད་མཆོང་བཟུང་དེས། །མི་ཆོ་སྤྱིལ་བ་གཅིག་
མཆོངས། །འཆི་ཁར་སྤྱི་ཅིང་མི་པན། །ཆགས་སེམས་འཆིང་བཞིན་འཆི་
དེས། །རང་པ་ཁྱོད་ལྟག་བཞིན་དུ། །མི་ཆེར་འདིས་པའི་མཛེས་གྲོགས། །པན་
རྒྱན་གཡོག་དེས་བྱས་ཏེ། །གཅིག་སེམས་གཅིག་ལ་དགྲིས་ཀྱང་། །འཆི་བའི་

དུས་ལ་གཏུགས་དུས། །པན་ཚུན་བལྟ་ཡང་མི་པོད། །གདུང་སེམས་བཅིངས་
ཀྱང་ཅི་པན། །འདོད་པའི་འཆིང་ཞགས་བཅན་པོས། །དགེས་ནས་སྟོད་པ་མེད་
ཀྱང་། །འཆི་བ་མངོན་དུ་གྱུར་ཆོ། །བྱ་ཐབས་ཅི་ཞིག་འདུག་གམ། །སྙན་ཅིག་
སྒྲེས་པའི་ལུས་ཀྱང་། །བཞག་ནས་འགྲོ་དགོས་སྒྱུར་ན། །གཉེན་དང་མཇེའ་
གྲོགས་ཅིས་པན། །དཔལ་དང་འཕྱོར་པས་ཅི་པན། །དགོ་སྒྲིག་ལས་གྲིས་གར་
འཁྲིད། །འགྲོ་རྒྱ་དེ་ལས་མི་འདུག །བཅེ་ཞིང་འདྲིས་པའི་གྲོགས་རྣམས། །པར་
འདུས་ཚུར་འདུས་བགྲིས་པ། །སྟོན་གྱི་ཤིང་ལོ་རིམ་བཞིན། །ལས་རྒྱུད་གཅིག་
གིས་བདས་ནས། །གར་སོང་ཆ་མེད་ཀྱར་ནས། །སྦྲར་འདུའི་རེ་བ་བྲལ་
སོང་། །རྟག་ཏུ་འགྲོགས་པའི་གྲོགས་ནི། །དགོ་སྒྲིག་ལས་གཉིས་ཡིན་པ། །ཐ་
མལ་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ། །མཚུངས་ཀྱང་དབང་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་། །དེ་ཡིས་བདེ་འགྲོ་
ངན་འགྲོ། །མདུན་ལམ་གཉིས་སུ་གྲིས་འདུག །གྲོགས་བཟང་དགོ་བའི་ལས་
དེ། །དབང་ཤུགས་ཆེ་རུ་ཕྱིན་ན། །བདེ་ནས་བདེ་བར་འཁྲིད་པར། །ཁོང་གིས་
འགན་འཁུར་སྦངས་ཡོང་། །གྲོགས་ངན་མི་དགའི་ལས་དེ། །དབང་ཤུགས་ཆེ་
རུ་ཕྱིན་ན། །སྤྱག་ནས་སྤྱག་བསྐྱལ་འཁྲིད་པར། །བྱེད་གཏེ་ཁོ་པས་བྱེད་ཡོང་། །

དགོ་བའི་ལས་ཀྱི་དབྱང་གྲོགས། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྲིས་གནང་
ཞིང་། །མི་དགའི་ལས་ཀྱི་དབྱང་གྲོགས། །ཉོན་མོངས་དུག་གསུམ་ཡིན་
པས། །བདེ་ནས་བདེ་བར་འདོད་ན། །དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་སུ་བཅོལ་
ཏེ། །རང་རྒྱུད་ཉོན་མོངས་བྲལ་ཅིག །མི་ལུས་ཐོབ་པའི་དགོས་པ། །དེ་ནས་གཟི་
བརྗིད་འབར་ཡོང་། །མི་ཆེས་དོན་ཆེན་བསྐྱབས་པའི། །སྐྱལ་བཟང་རང་ལ་ཡོད་
དུས། །འཕྲལ་གྱི་བདེ་ལ་ཞེན་ནས། །མི་དགོ་སྟོད་པ་སྟོངས་ཤིག །

ལྷགས་ཀྱི་བདེ་བར་བསམ་ནས། །དགེ་བཅུའི་ལས་ལ་འབྱུངས་
ཤིག །རང་ཉིད་རང་དབང་མེད་པས། །རང་དབང་བདེན་པའི་སྐྱབས་
གནས། །སྤོང་གི་དཀྱིལ་དུ་བཟུང་སྟེ། །དེ་དོན་འབད་པས་སྐྱབ་ན། །ཆོས་ཀྱི་གཞི་
མ་ཚུགས་ཡོང་། །བདག་དང་བདག་གིར་ཞེན་པས། །ལས་ཚུལ་ཅི་འདྲ་བཀྱིས་
ཀྱང་། །སྤིད་པའི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་ནས། །སྤྱག་བསྐྱུལ་གསུམ་གྱི་བླ་བའི། །ནང་
དུ་དབང་མེད་ཚུད་སོང་། །ཁམས་གསུམ་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་། །སྤྱག་བསྐྱུལ་བྲིས་
ལས་མི་འདལ། །

རྟེན་འབྲེལ་ལྷགས་འབྱུང་ལྷགས་ལྟོག །ཕན་ཚུན་བརྟེན་པའི་རིམ་
པ། །སྤིད་པའི་སྤུན་ཆོགས་དག་ཀྱང་། །སྤྱག་བསྐྱུལ་འབྱུང་ཁྱུངས་ཡིན་
པས། །ཤེས་ནས་ངེས་འབྱུང་བསམ་པ། །ཆོད་ལྡན་ངང་གིས་འབྲེན་ངེས། །དེ་
ནས་ཐར་པའི་ལམ་སྟོ། །བྲེ་བའི་ནང་དུ་ཞུགས་པས། །སྤིད་པའི་སྤྱག་བསྐྱུལ་ཚུ་
རྒྱན། །གཙོད་པའི་མཐུ་སྟོབས་འབར་ཡོང་། །དེ་ཙམ་ཆོག་པར་མ་བྱེད། །ཐམས་
ཅད་མཁྱེན་པའི་དོན་དུ། །རང་གཅེས་འགོང་པོ་བརྟུལ་ཅིང་། །གཞན་གཅེས་
དྲུང་དུ་སྤངས་ཏེ། །མར་གྱུར་བྲིན་ཅན་བསམས་ནས། །བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེའི་
རྒྱབས་ཆེན། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་སྤྱོད་ལ་བརྟེན། །ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཚུལ་ལ། །སྟོབ་
དང་སྟེལ་བ་དེ་ནི། །སྐྱེས་བྱ་ཆེན་པོའི་ཚུལ་ལྷགས། །བྱ་དཀའི་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱོད་
པ། །བསྐྱབ་བ་སྤྱིང་དུ་བཟུང་ན། །དོན་གཉིས་བསྐྱབ་པའི་དེད་དཔོན། །འགོ་
བ་ཀྱན་གྱི་མཉེས་གཤེན། །རྒྱལ་བ་ཡོངས་ཀྱི་གདུང་འཆོབ། །དལ་འབྱོར་ཐོབ་
པའི་སྤྱིང་པོ། །ལག་ལེན་དེ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །

རྩི་འབངས་ཚུད་སྒྲིང་།

བྲག་ངོས་སྒྲག་གི་བརྩིད་ཉམས། །རི་དྲགས་བཟས་པས་ཡིན་
ཞིང་། །ལྷུ་མ་རའི་མ་བྱའི་གར་ཉམས། །བཅན་དྲུག་བཟས་པས་ཡིན་པས། །གྲུ་ལ་
མགོར་དཔོན་ངན་སྒྲིག་ཉམས། །འབངས་ཀྱིས་བཟོས་པ་ཡིན་ན། །གཞུང་ཞབས་
རྩིག་ཉམས་རེ་ཆེར། །ཐོབ་པ་དེ་ཅམ་ཉིད་ནས། །འབངས་ལ་བདེ་གསེག་
རེ་ཆེ། །ཐུགས་ལ་འཇགས་པ་གནང་སྟེ། །འབངས་ལ་བྱམས་བཅེས་བསྐྱུང་
ན། །དཔོན་ཉམས་ཚུང་དུ་གཏོང་དགོས། །མགོ་དང་ལུས་ཀྱི་འབྲེལ་བ། །པན་
ཚུན་པན་པས་ཡིན་གྱི། །པན་ཚུན་འཆེ་བ་སྟེལ་ན། །བར་གྱི་འབྲེལ་བ་ཆད་ཡོང་། །

ཕ་མོ་ལུས་མདོག་མཛེས་བ། །མི་གཅང་བཟས་ནས་ཡིན་གྱི། །སྤྱི་
དོན་བརྟམས་པའི་སྒྲིག་ཉམས། །སྒྲིག་ཟ་ཆེ་བས་ཡིན་སྲིད། །མི་རིགས་འཁུར་
དུ་མ་སྒྲངས། །རང་དོན་མེ་ལྷེ་འབར་ནམས། །རིགས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་མ་
ཆང་། །རིགས་མེད་བྱི་ལའི་རྒྱུད་རེད། །རང་ལ་གོ་སྟོབས་ཡོད་ན། །ལེགས་པའི་
སྟོབ་སྟོན་གོ་དགོས། །བསམ་པར་ནམ་དཔྱད་ཡོད་ན། །སྒྲང་དོར་ལོག་ཞུགས་
མེད་དགོས། །གཞོན་དུས་སྦྱངས་པའི་ཡོན་ཏན། །བག་མེད་ཚུད་ཆོས་བཏང་
ན། །རང་སྟོག་རང་གིས་འཕུང་ལས། །ཆབས་ཆེན་དེ་སྒྲག་ཅི་ཡོད། །གསེར་
སྒང་འབྲུམ་གྱིས་བཟོས་པའི། །ཁང་བཟང་མེར་བསྟེགས་ཤོར་ལས། །རིང་ནས་
བསྐྱབས་པའི་ཡོན་ཏན། །ལོག་པར་སྟོད་ན་ལོས་པངས། །རྟ་ལ་ཤེད་བཟང་
དགོས་ཤིང་། །ཤེད་བཟང་འགྲོས་ལྷན་དགོས་ལྟར། །མི་ལ་ཡ་རབས་དགོས་
ཤིང་། །ཡ་རབས་འཛོལ་པོ་དགོས་སོ། །

གཞོན་ལ་ཡོན་ཏན་སྤྲུང་དགོས། །ཡོན་ཏན་སྤྲུང་བཟང་སྤྲུང་
ནས། །འབྲས་བུ་བསྐྱབ་ལ་འཛོན་དགོས། །འཛོན་པའི་དོན་ཆེན་སྤྲུང་
དགོས། །མི་དང་དྲུང་འགྲོའི་བྱང་པར། །བད་དོན་དཔྱད་ཤེས་ཡོད་མེད། །མཁས་
དང་སྐྱུན་པའི་བྱང་པར། །སྤྲུང་དོར་བསྐྱབ་ལ་འཛོན་ལོས། །ལས་དོན་འཛོན་
མིན་རང་འགན། །བསྐྱབས་པའི་ལག་རྩེས་ཆེ་ཆུང་། །ཅན་དན་བཟང་ངན་བྱང་
པར། །དྲི་ཡིས་འབྲེད་པ་དེ་བཞིན། །ལྷག་བསམ་ཆེ་ཆུང་བྱང་པར། །གཞན་པན་
སེམས་ལྷགས་རྩེས་འགྲོ། །ཆོས་ལུགས་བཟང་མིན་དབྱེ་བ། །ཆོས་ཁྲིམས་གཙང་
ལོས་བྱང་པར། །ཆོས་ལུགས་ཟབ་མིན་དབྱེ་བ། །གཞུང་ལུགས་གཉིང་ཟབ་ཆེ་
ཆུང་། །རིས་མེད་གཞན་པན་རྩེས་འགྲོ། །ལག་ལེན་གནད་དུ་སོང་མིན། །ཉོན་
མོངས་འདུལ་སྤྲུང་ཟབ་ལོས། །དེ་ལྟར་དཔྱད་ལ་མཁས་ན། །དོན་གྱི་མཁས་པའི་
གོ་ཆོད། །དེ་དོན་བསྐྱབ་ལ་མཁས་ན། །དོན་གྱི་ཆོས་པའི་གོ་ཆོད། །བསྐྱབ་པའི་
ལག་རྩེས་ཆེ་བ། །སྐྱབ་པའི་དབང་སྤྲུག་དེ་ཡིན། །

ཞིང་པའི་སྤྲུག་

རང་འོག་བྱེད་ཆུང་ནམས་ལ། །བཅན་དབང་འབྲེ་ལས་ཆ་བ། །ཁྱ་
བྱུག་རྩོ་ཆ་མེད་པས། །གསུང་སྟན་ལུང་པ་འགྲངས་བཞིན། །ཁྲལ་བསྐྱའི་བྱེད་
སྤྲུང་དེ་ལས། །དོན་འབངས་འདུའེས་བསྐྱགས་ཤིང་། །སྒྲིག་ཏུ་བྱེད་སྤྲུང་དེ་
ཡིས། །བྱ་སྒྲོབ་འདུའེས་བསྐྱགས་པས། །འགོ་དཔོན་དེ་འབྲའི་འོག་ཏུ། །འབངས་
ནམས་བག་ཤེབས་བྲལ་སོང་། །ལྷ་བྱ་གོང་མོའི་བྱ་ཆོགས། །གནས་ས་གངས་
རི་ཡིན་ཡང་། །ཟས་སུ་བྱེ་མ་བཟའི། །དགའ་སྤྲུབ་དགོས་པ་ཅི་ཡོད། །རྫོང་ལ་

རྒྱ་བའི་མ་བྲ། །ཟས་སུ་བཅན་དུག་བཟས་ནས། །སྒྲིག་པའི་ཉམས་ཆེན་བརྟན་
པ། །དོ་མཆར་མིན་ན་གང་ཡིན། །དབྱིད་སྟོང་ཆེད་པར་དགའ་བ། །ཟླ་པོ་ཟས་ཀྱི་
མཆོག་གྱུར། །འཆར་ཡོང་བཀྲིས་པའི་མཐའ་མར། །ཀུན་གྱིས་དོར་བ་ཆགས་
སོང་། །དབྱིད་དུས་སྐྱེ་བར་སྔ་ཞིང་། །སྟོན་དུས་བསྐྱམ་ལ་སྔ་བ། །འཁན་པའི་
ངང་ཚུལ་དེ་བཞིན། །གྲོགས་དེ་ཡིད་ཆེས་མི་འདུག །དབྱིད་དུས་ཉལ་ཐོབ་
བྱེད་ས། །དབྱར་དུས་ཀུན་གྱིས་དོར་ས། །ཟླ་པོ་བཞིན་ཀྱི་གྲོགས་དེ། །བསྐྱེན་
ལས་མ་བསྐྱེན་དགའ་བ། །དུས་བཞི་འགྱུར་བ་ཆེ་ཡང་། །བྲི་ཞིམ་ངོ་མདོག་མི་
འགྱུར། །ཤུག་པའི་སྤྲོད་བྱ་བཞིན་ཀྱི། །གྲོགས་ཤིག་ཆེད་ན་བསམ་བློང་། །

དཔལ་འབྱོར་ལ་དབྱེད་པ།

མེད་ན་མེད་པས་མ་འགྲིགས། །ཡོད་ན་ཡོད་པས་མི་ངོམས། །མི་
ཆའི་དཔལ་དང་འབྱོར་པ། །མེད་ན་དེ་ཡིས་ངལ་དུབ། །ལུས་སེམས་གཉིས་
ངལ་ཆེ་ཞིང་། །ཡོད་ན་རང་ཉིད་དེ་ཡིས། །མི་ཆེ་བཟན་དུ་འཁོལ་བ། །གསོག་
དང་བསྐྱང་དང་སྤེལ་བ། །སེམས་ངལ་སྤར་ལས་ཆེ་བ། །འདོད་ཡོན་བདུད་ཀྱི་
གཡལ་མོ། །མངོན་སུམ་ར་སྟོན་འཕེར་བ། །བྱུགས་ལ་འཇགས་པར་མཛོད་
ཅིག །རང་ལ་འབྱོར་བ་ཅི་ཡོད། །སྤྱི་དང་གཞན་གྱི་དོན་དུ། །འཇོག་སྤྱོད་གཏོང་
བར་མཁས་ན། །བདུད་ཀྱི་གཡལ་མོ་ཡིན་ཡང་། །རྒྱལ་མཆོག་ཆོགས་རབ་
ཇོགས་ཤིང་། །སྟོན་དང་གྲགས་པ་ཐོབ་ཡོང་། །བཅན་དུག་དུག་ཆེན་ཡིན་
ཡང་། །སྟོན་དུ་སྤྱོད་བཤེས་ན། །ནད་བརྒྱ་འཛོམས་པའི་བདེ་བ། །ཐོབ་པ་ཀུན་
ལ་གྲགས་སོ། །ཞོར་ལ་ཆོག་ཤེས་མེད་ན། །ཐ་ན་དུང་འགྲོ་ཚུན་ཡང་། །རང་

སྒྲིག་དེ་ཡིས་བསྐྱལ་བ། །ཀུན་ལ་གཟིགས་པ་གནོངས་དང་། །ངལ་བརྒྱས་
བསྐྱབས་པའི་དཔལ་འབྱོར། །མེད་སྤྱོད་ལོག་པར་སོང་ན། །སྤྲོད་ཡང་དུག་
ཏུ་སོང་ནས། །ལུས་སེམས་བདེ་སྤྱོད་འབྲོག་བ། །དངོས་སྤྱོད་མཐོང་ཆོས་ལྟར་
རོ། །སྤྲོད་པོ་མེད་པའི་ཞོར་ལ། །དམ་འཛིན་ཆེ་རང་བྲགས་ན། །ཞོར་གྱི་མཛོད་ལ་
དབང་བའི། །ཡི་དྲགས་རང་ཚུལ་དེ་ཡིན། །ཞོར་གྱི་སྤྲོད་པོ་མེད་ལུགས། །ཞོད་
ལ་འཛེམས་པ་མེད་པའི། །ཞོར་གྱི་དམ་སྤྱོད་དེ་རྣམས། །ཁ་བཤད་ལག་ལེན་ལྟག་
སྤྱོད། །དེ་འབྲེལ་མཁས་ཁྱུང་སྤྱོད་ལས། །རང་གནོང་ཞལ་བཅུ་མས་ཆོག་ག།

རང་འགན་སྤྱོད་སྤྱོད་གྱི་གཞས།

མོད་རིགས་སྤྱོད་ཡི་འགན་ཁུར། །མོད་རིགས་ཡོངས་ལ་འབྲི་བས། །སོ་
སོས་འགན་ཁུར་འབྲེལ་ཏེ། །འགན་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་གནང་རོགས། །སྤྱོད་ལ་རྒྱུད་ཆག་
བྱུང་ན། །སྤྲོད་ལ་བརྒྱུད་གསུམ་ལོག་བ། །སྤྱོད་དེ་བྲེ་བྲག་འབྲེལ་བ། །གཙོད་
ཐབས་མེད་པས་ཡིན་ནོ། །མི་རིགས་ཕྱང་གྲོལ་ཅ་བ། །འཇུག་ནས་ཡོང་བའི་
གཡོ་ཅན། །ཆང་རག་ཆོད་མེད་འབྱུངས་པ། །དེ་ལྟར་ཞེ་འདུག་གཟིགས་
དང་། །རྒྱ་དམར་སྤྱོད་རྒྱས་རན་པས། །མོད་རིགས་གནས་སྤྱོད་གང་སར། །ཆང་
རག་ཆོད་མེད་འཆོང་འབྲེལ་ས། །རིན་ཐང་བཅགས་ནས་སྤྱོད་བ། །དེ་ཡི་
དམིགས་ལུལ་གང་ཡིན། །ཁྱོད་གྱིས་མཁྱེན་པ་གནོངས་དང་། །འཁྱེད་སྤྱོད་རྒྱས་
མེན་བ། །རྒྱལ་ཁམས་ཡོངས་ལ་གསལ་བས། །མི་རིགས་མི་ཡི་ཐུག་ལ། །ཤེས་
དམན་སྤྱོད་པར་བསྐྱུར་ནས། །ཁོ་པས་བྲན་གཡོག་བཞོལ་རྒྱ། །དེ་ལྟར་དམིགས་
ལུལ་ཞེ་འདུག།

མི་ལ་མི་རིགས་རྩས་པ། །ཡོད་ན་མཛོ་བསམ་ཐོངས་དང་། །མི་
རིགས་ཞེན་དང་ལར་རྒྱ། །མེད་ན་སྤྱོད་སོང་རང་བཞིན། །ཡོད་ན་བསྐྱུ་མིད་
འོག་ཏུ། །བག་ཡངས་སྤྲོད་ཐབས་བྲལ་བས། །རང་ཚུགས་རང་གིས་བཟུང་
སྟེ། །ངར་བྲགས་བསྐྱིམ་པའི་དུས་ཡིན། །རང་དབང་ལུང་པར་བསྐྱད་ནས། །ཆང་
རག་ཐ་མག་སོགས་ཀྱིས། །རང་དབང་འཕྲོ་བསྐྱབ་བཏང་ན། །མིག་ལྡན་གཡང་
མཆོངས་ཟེར་བ། །དེ་ལས་གཞན་དུ་གང་ཡོད། །དུག་ལ་དུག་ཏུ་མ་ཤེས། །སྤྲོན་
དུ་འཁྱལ་བས་ཐོངས་སོང་། །རང་ལུས་འཕྲོད་བསྟེན་དགོས་པ། །མཐིན་པ་
གསལ་ཏེ་སྤྲོས་ཀྱང་། །རང་ལུས་ནད་བརྒྱ་གཏོང་མཁན། །ད་དུང་མ་ཤེས་གང་
རེད། །དུས་མིན་འཆི་བ་པལ་ཆེར། །ཆང་རག་ཐ་མག་གསུམ་ཀྱིས། །བྱས་པ་
མཛོན་སུམ་གྱུབ་བཞིན། །ཞེད་སྤང་མི་སྤྱེ་གང་རེད། །

གྲོགས་ངན་ཁ་ལོ་གཙུག་ནས། །ངན་པའི་ལང་ཤོར་ཆ་བས་ཆེ། །རང་
འགན་རང་གིས་བསྐྱངས་ནས། །ཅིས་ཀྱང་འགོག་ཐབས་གནང་དགོས། །མི་ཆེ་
བག་མེད་བཏང་ན། །མི་རུ་སྤྱེས་པས་གང་ཡོད། །མི་ལ་མི་ཡི་དགོས་པ། །བསྐྱབ་
འདོད་ཡིད་ལ་ཡོད་ན། །ཆང་རག་ཐ་མག་སོགས་ཀྱིས། །བག་མེད་སྤྱོད་པ་
སྤོངས་ཤིག །གྲོགས་པོ་འདྲིས་འདྲིས་ཆེ་བས། །ཤ་ཆས་བསྐྱངས་པའི་ཆ་བ་
ཏུ། །དུག་ཆེན་ཁ་ལ་སྤྱད་པ། །སྤྲོན་ཁང་སྤེབས་དུས་ཤེས་པས། །གྲོགས་པོས་
གྲོགས་པོ་ཕྱང་བ། །ར་སྤྱོད་ལུས་ཀྱིས་བྱས་པས། །འགྱོད་པ་གཏོང་ནས་སྤྱེས་
ཀྱང་། །བཅོས་པའི་དུས་ཆོད་བཀྲལ་ཞག །

ཐེངས་གཅིག་བཏུང་བས་ཞིམ་པས། །གཉིས་གསུམ་འཁྱངས་པར་
ཐལ་བས། །བྲན་པ་འཆོལ་བའི་ངན་འབྲས། །འཐབ་ཅོད་ལུང་པར་ཁེངས་

སོང་། །ཉིན་རེ་བསྐྱབས་པའི་དབྱལ་ནམས། །ཁྱབ་རེར་ཆང་རིན་ཐིམ་
 རྟེ། །རང་ཕྱག་འགྲོ་སྐྱངས་སྟོད་རྒྱ། །མེད་པས་སྤང་ཕྱག་བྱ་ཆུང་། །སྤང་
 གང་ཡིད་ཆེས་མི་འཕེད། །ཆང་རག་འདི་ཡིས་བཅོས་སོང་། །མཐོ་བ་དཔོན་
 ཆེན་ཁག་དང་། །འབྱོར་ཆེ་ཆོང་དཔོན་ཁག་བཅས། །གཅེས་འོས་ན་གཞོན་
 ནམས་དང་། །དམའ་བ་བླན་གཡོག་ཁག་དང་། །ལམ་ཁར་ཉལ་མཁན་བཅས་
 པར། །ཆང་རག་ཐ་མ་ཁབ་དུག །གང་ཡང་བག་མེད་སྤྱད་པས། །ལེགས་ཆོགས་
 ཐམས་ཅད་འཕྱང་ཞིང་། །མཐའ་མར་སྟོག་ཀྱང་འཕྱང་བ། །མངོན་སུམ་མཐོང་བ་
 བཞིན་དུ། །འཛེམས་པ་མེད་པ་གང་རེད། །

ཤེས་བརྗོད།

ལུས་ལ་ནད་མེད་ལང་ཆོ་དར་བ་དང་། །ངག་ལ་བདེན་པའི་གཏམ་
 གྲིས་མགྲུ་བ་ཕྱག །ཡིད་ལ་འཕགས་ཞོར་བདུན་གྲིས་ཕྱག་པ་གསུམ། །མི་
 རིགས་ཡོངས་ལ་བྱབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །ས་ལ་ཆར་ཆུ་དུས་འབབ་ལོ་ཕྱགས་
 ལེགས། །གནག་ཕྱགས་འཕེལ་བའི་ཅི་བཅུད་རྟག་རྒྱས་ཤིང་། །ཆོས་སྤྱིད་ལས་
 འཛིན་ཚུལ་མཐུན་སྟོད་པ་ཡིས། །རྒྱལ་ཁམས་ཞི་བདེ་འཕེལ་བར་བཀྲ་ཤིས་
 ཤོག །ཕྱི་རུ་འབྱུང་བཞི་འཇུགས་པའི་གཞོད་པ་དང་། །ནང་དུ་དུག་གསུམ་
 འཇུགས་པའི་གཞོད་འཆོ་ཀྱན། །ཞི་ཞིང་སྟོད་བཅུད་ལེགས་མཐུན་ལེགས་
 ཆོགས་གྲིས། །ས་སྤྱིང་འདོད་རྒྱ་རྒྱས་པར་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །

སྐར་ཡང་ཁ་སྐོང་དུ་དུས་ཀྱི་འཕེལ་གཏམ།

རང་ལ་འདོད་པ་འཛོལ་ས་ཡིད་འཕྲོགས་ཀྱང་། ། ཕུགས་སུ་གནོད་པར་
འགྱུར་བའི་གཞིར་གྱུར་ན། ། རི་མཆོག་ལྷན་པའི་དུག་ཟས་རི་བཞིན་དུ། ། རིངས་
པའི་ཚུལ་གྱིས་སློབ་ཡིས་སྤང་བར་བྱ། ། རལ་དུབ་ཆེ་ཡང་ཕུགས་སུ་སྐྱོན་འགྱུར་
ན། ། སྐར་ངད་ཆེ་བའི་སྐྱོན་བཞིན་མ་བསུན་པར། ། སྙིང་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ་འཁུར་
དུ་སྤང་བ་ཡིས། ། རང་གི་དོན་ཆེན་འཕེལ་བར་འབད་པ་གཅེས། ། གཞན་པར་
ལས་ནི་དཀའ་ཡང་མི་ཞུས་ཞིང་། ། རང་ལ་པན་ཡང་གཞན་ལ་གནོད་འགྱུར་
ན། ། རང་ལ་བརྟེ་བའི་རྗེ་དཔོན་གཏུག་ཅན་བཞིན། ། འཇམ་པོའི་ཐབས་ཀྱིས་ཏྲག་
དུ་སྤང་བར་བྱ། ། གཞན་གྱི་ཡིད་ཆེས་བརྒྱག་པའི་གཞིར་གྱུར་བའི། ། རྒྱབ་མདུན་
ངོ་སྟོག་ལས་ཀྱང་རྒྱན་དུ་སྤྲོངས། །

མཐོ་ལ་ངོ་བསྟོད་དམན་ལ་ཁུད་གསོད་ཀྱིས། ། མཐོ་དམན་ཕྱོགས་རིས་
བྱ་བར་ཡོ་བསྤང་བྱ། ། མཐོ་ལ་བརྟེ་བའི་བཀྱར་དམན་ལ་བྱམས་སྤྲོད་གིས། ། རང་
ཉིད་འདུལ་བའི་ལམ་ལ་ཏྲག་དུ་སྤྲོབས། ། བདག་ཉིད་བསྐྱུགས་ཤིང་གཞན་ལ་
བརྟེས་འདོགས་སོགས། ། མི་འཆམས་བྱ་བ་ཏྲག་དུ་འཛོལ་གཞོན་བྱ། ། རང་
གི་ཡོན་ཏན་སྤྲས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ནི། ། གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་མངོན་པར་བསྟོད་
པར་བྱ། ། རང་ཉིད་དམའ་ས་བཟུང་ནས་གཞན་ཀྱན་ལ། ། འིན་དུ་བསམས་ནས་
སེམས་ཀྱིས་གོང་དུ་བཀྱར། ། བྱས་ཟིན་ལས་ལ་ཡུས་ཆེ་སྤངས་ནས་ནི། ། ད་ལྟའི་
ལས་ལ་ངོམ་ངོམ་མ་བྱེད་ཅིག ། མ་འོངས་ལས་ལ་བརྟེས་ཆགས་སེམས་སྤངས་
ནས། ། རྒྱན་དུ་ཆོག་ཤེས་བསྟེན་ཅིང་ཕུགས་དོན་སྤྲོབས། །

གལ་ཆེད་ལས་ནི་མི་ཚུལ་སྟོན་དུ་ནས། །པན་དང་མི་པན་འཆམས་དང་
མི་འཆམས་དང་། །བསྐྱབ་པར་བྱས་དང་མི་བྱས་ལེགས་བཅུགས་ནས། །བཅུམ་
པར་བྱ་ཡི་ཏུ་བ་རྒྱལ་མེད་པར་གཅེས། །གཞོན་ཟེན་ལས་ཀྱིས་འཁོན་འཛིན་སྐར་
བསྐྱས་ན། །སེམས་ཀྱི་སྤྲུག་བསྐྱལ་འཕེལ་ལ་བདེ་བ་འགྲིབ། །དེ་ཕྱིར་འཁོན་
འཛིན་མིག་ནང་ག་མ་བཞིན། །འབྲལ་འབྲལ་སྟོངས་ལ་སྟོང་རྗེའི་སེམས་ཀྱིས་
སྟོངས། །ད་ལྟའི་གཞོན་འཆེ་མཛོན་གྱར་ཅི་འབྲ་ཡང་། །བཟོན་པའི་གོ་བོས་
བྱམས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་དེ། །ཐབས་མཁས་རིགས་པའི་འབྲུལ་ཀྱིས་གཉིས་
དགའི་ཆེད། །གང་ལ་གང་འོས་དེ་ལ་དེ་བསྐྱུན་བྱ། །

རང་ལ་གཞོན་པར་འགྱུར་བའི་ལས་བཅུམ་ཆོ། །དེ་ལ་སྤང་བྱུག་བྱས་
པ་འབྲུག་སྟོང་དང་། །གཞོན་ལན་གཞོན་པ་འཕེལ་བའི་རྒྱར་བསྐྱས་ཏེ། །སྤང་
བྱུག་སྟོང་ལ་སྤྱང་འཛོགས་གཟབ་པར་གྱིས། །བྱུས་ཉིས་རང་གིས་བཟོས་པ་
མ་ཤེས་པར། །གཞན་ཀྱིས་བྱས་པར་ཞེ་འཁོན་སེམས་པ་དེ། །ཏྲག་ཏུ་རང་
སྤྲུག་ཁོ་ན་སྟོང་འགྱུར་བས། །རང་སྟོན་གཞན་འགོབས་སྟོང་ལ་རང་སེམས་
གཟུན། །བྱ་འགྱུར་ལས་ལ་ཁས་ལེན་མི་མང་བར། །ཁས་སྦྱངས་གང་བྱས་
བསྐྱབ་པ་དོན་འཁྱོལ་དང་། །མ་སྐྱབ་ལས་ལ་བཅུམ་བཅུམ་མ་ཐལ་བར། །རན་
པའི་ལས་ལ་བཙོན་པ་མཐར་བསྐྱལ་བྱ། །མ་འཛོན་འཆར་སྤྲིག་ཕྱར་གཏམ་མི་
མང་བར། །འཆར་གདིང་ཟེན་པར་ཡོ་བསྐྱང་ལེགས་གྲོས་དང་། །བྱེད་བཞིན་
ལས་ནམས་མཐུག་གཅོང་མི་བྱེད་པར། །ལས་འཕར་གསར་བཟོ་མ་མང་དོན་
སྟོན་གྱིས། །མི་རུ་སྤྲེས་པས་མི་གོ་ལེགས་སྟོན་ཁར། །ཤེས་ཡོན་སྤྱངས་པའི་
དགོས་དོན་ལྟར་བསྐྱབས་ཏེ། །མི་ཡི་ཡར་ཐོན་ཀྱང་གྱིས་བཀྱར་འོས་སུ། །རང་

ཡང་ཚུད་པའི་ཐབས་ལམ་མ་ནོར་མཛོད། །

པ་གཏི་སྤང་ལ་གཟིགས་དང་། །སྤང་ཅིའི་རྒྱལ་མཆན་ཡོངས་སུ་
གང་བས། །ཐམས་ཅད་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་དེ་ཡིས་འཕྲོགས་སོང་། །ཚུར་
རིའི་ནགས་ཆོལ་ལ་གཟིགས་དང་། །བྲི་བརྒྱད་ཞིམ་པའི་འབྲས་ལྡན་གྱི་རྒྱང་
འཕྱང་། །རྒྱས་པའི་འཇུག་ཞལ་ངོམ་ངོམ་རང་ཆེ་བས། །རི་སྐྱེས་མཐའ་དག་
ཅེ་དགའ་ལ་སྤྱར་སོང་། །མདུན་ངོས་ཚོད་གྲོགས་རྣམས་པས་དབྱེས་འཇུག་
གྱི་རང་མདངས། །འཕྲོ་བཞིན་སྤྱོད་དང་ཆ་ལུགས། །འབྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་
ཀྱིས་བརྒྱན་ཡང་། །ལྟན་ཅིག་སྤྱོད་པའི་རང་དབང་དམངས་གཙོའི་བསམ་
ཚུལ། །གཅིག་གྱུར་ཞེ་ལུགས་སུ་བཅངས་པ་འབྲ་འབྲ་བུ་འདུག་ཡང་། །སྤྱོར་བ་
ལག་ལེན་བུ་བསྟར་ཆོ། །གཅིག་བུ་དཔེན་པ་འགྲིམས་ན་མ་གཏོགས། །མཐའ་
ཡས་མི་རིགས་འབྲ་མིན། །མཉམ་འདུས་དང་མཉམ་འདྲིས་དགོས་པས། །རང་
དབང་དང་ཐོབ་ཐང་སྤྱི་སྤྱོམས་ཀྱིས་ཆ་བགོས། །པན་ཚུན་གཞོད་འགལ་བུ་
མ་སོང་བར། །སྤྱ་བརྟན་ཀྱན་སྤྱོམས་སུ་ཚུགས་ཕྱིར། །སྤྱི་སྤྱོམས་ཤེས་ཡོན་
ཀྱིས་སྤྱུག་ཅིང་། །ལྟག་བསམ་ཞི་བུལ་གྱི་ལམ་ནས། །རྒྱན་བུ་འཆོ་སྤྱོད་ཞིག་
གཞོངས་དང་། །མི་མང་སྡིང་རྩེས་བཟུང་སྟེ། །རང་དབང་དང་ཞི་བདེའི་རྒྱན་
འཁྲོངས། །མཐུན་རྒྱུན་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཆད། །གོང་མཐོར་ཅི་ཐུབ་ཀྱིས་
འབད་འབྱངས། །ཆང་མས་སྡིང་ལ་བཅང་གནང་། །པལ་ཆར་གྱི་བསམ་ཚུལ་
ཡར་འདེན་གྱི་ཆབ་བུ། །གདུང་བ་སྤྱི་གཞིའི་བྱ་སྤྱོད་མཛིང་མཐོའི་གནས་བབ་
ལ་གཟིགས་དང་། །

དབང་ལུགས་གྲ་ཆོམ་བུ་སྤྱད་ནས། །ཞེ་དབང་འཕྲོག་རེས་གྱི་རྒྱང་

འཕྱུག། །རི་མགོ་རི་རྟིང་ནས་ལྷང་སྟེ། །མང་གཙོ་དོན་ལྷན་གྱི་ལྷང་བ། །པན་
 ཚུན་བཅུ་འབྲུགས་གྱི་དབང་ལས། །ཁེ་པན་གྱི་སྟེ་མ་མ་འབྲས། །བསྐྱང་སྟོང་
 གྱིས་སྟོང་བྱ་མེདས་ཏེ། །ཆོལ་སྟོར་གྱི་བྱ་བ་པན་ཚུན་འཛིངས་པས། །བྱང་པོ་
 གཞུང་བསྐྱང་གི་གཞུང་ལས། །འཛུགས་ཡུལ་ས་ཐིག་ནི་མི་འདུག། །རི་ཅེ་
 ཡར་ལ་གཟེགས་དང་། །སྟག་སེང་ཁྲུང་འབྲུག་གི་འགྱིང་སྟབས། །རི་སྒྲིང་
 བར་ལ་གཟེགས་དང་། །ཆ་སྐྱང་འཕར་གསུམ་གྱི་གཡོ་འསྐྱལ། །རི་སྒྲིང་མར་
 ལ་གཟེགས་དང་། །ར་ལུག་སྐྱང་གསུམ་གྱི་རྗེས་འབྲངས་ཏེ། །མིག་སྐར་
 གང་མཐོང་ཟས་སྤྱ་སེམས་བ། །གཅིག་ལས་གཅིག་ངར་གྱི་སྟེད་འཕྱུག་བདོ་
 བས། །བྱང་བདེན་མང་ཆོགས་གྱི་དོན་ཆེན། །པར་གཡུགས་ཚུར་གཡུགས་
 གྱིས་ཁག་དགྱིས། །པན་ཚུན་འཐབ་པའི་ཁྱར་སྒྲས། །ས་འགྲུལ་གྱིས་གཏན་
 ཚུགས་བྲལ་བས། །དམངས་གཙོའི་ཁེ་པན་གྱི་ཞལ་རས། །མཇལ་བའི་སྒྲལ་
 བཟང་དེ་ཨེ་སྒྲིན། །ས་ཡ་རྒྱག་ལྷག་གི་ཁྱར་པོ། །མི་གཅིག་སྒྲལ་བར་བཀལ་
 བས། །སྒྲིང་རྒྱགས་དང་བག་ཐེབས་གྱི་དབྱིངས་འཕར། །རི་སྐྱང་ཅལ་འགྲན་
 གྱིས་གང་འདུག། ཅེ་དོན་ཁ་གཡར་གྱི་གཏམ་སྟོན། །གནམ་སར་རྒྱང་བསྐྱགས་
 གྱིས་ཁབ་ཀྱང་། །དོན་སྒྲིང་སྒྲིང་དོན་གྱི་ལྷགས་ལྷ། །ཡོང་འབབ་གང་ཆེ་
 ལ་བཏབ་ནས། །རང་དབང་གི་སྒྲིང་བྱ་སྟོན་པོ། །གཅིག་ལས་གཉིས་འབྱང་
 མཁས་ཀྱང་། །སྤྱི་སེམས་གྱི་རིག་འཆོ་མ་ཐིན། །པར་སྟོགས་གཤེད་གྱིས་ངན་
 བྱས། །ཚུར་དོར་སྟོང་རྒྱས་རྒྱང་བསྟོད། །གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་མི་རིགས་གྱི་
 གྲོང་ཆག །མདུན་ནས་མདུན་དུ་འཆང་བས། །རིགས་ཞེན་གྱི་སྒྲ་སྟོག་ཉམས་
 སམ། །མི་རིགས་གྱི་དོ་བོ་བཟུས་པས་མ་དག་ཀྱང་། །རུས་ཟད་སྟོ་སྟོང་བཞེ་

ལེན་དུ་ཤོར་ངམ། །གཞན་གྱི་འགོ་ནད་རང་སེམས་ལ་ཐོག་གམ། །མི་རིགས་
རང་འགན་གྱི་དོན་ཆེན། །རང་འགན་དུ་འཁྲི་བར་མ་མཐོང་ངམ། །རིགས་
ཞེན་དོར་ནས་ཆགས་བྱལ་ལ་གཤེགས་སམ། །མི་རིགས་གྱི་ཐོབ་ཐང་དང་ལྟ་
བྱལ། །ཅོད་མྱེད་འགན་པའི་སྐབས་འདིར་མི་རིགས་གྱི། །ཅ་དོན་བརྒྱགས་པ་
སྤར་གསོས་གྱི་དོ་འཁུར། །སྤྱིང་བཅངས་མེད་པ་འདི་ཅི་ལ་ཐུག་གམ། །ཡང་
ཡང་བསམ་ན་སེམས་པ་རང་སྟོབ་། །ཡང་ཡང་བལྟས་ན་སྦྱུག་བྱོ་རང་འཕེལ་
བ། །ཐམས་ཅད་ཐུགས་ལ་བཏགས་པ་དང་། །ཐུགས་རྒྱང་རིང་པོར་མཉོ་བསམ་
ཞིག་གཏོང་དགོས། །དབང་མེད་ཁ་ནས་ཐལ་བས། །བཟོད་བཞེས་གྱིས་དགོངས་
དབྱང། །གཟུར་གནས་གཡོ་བསྐང་ཞིག་གནང་ཐབས། །ཡོད་ན་ཅིས་ཀྱང་གསན་
མཛོད། །སློན་དོན་འབྲུབ་པར་ཤོག །

༡༡། རིགས་ཚོ་མའི་སྤྱང་།

ལེགས་ཆོ་མའི་སྐྱེད་དང་པོ།

སྐབས་ཤིག་ན་ཁུ་མོ་ལེགས་ཆོ་མས། སློབ་སྤྱི་མཆོག་ལ་བཀའ་འདྲི་
 ཞུས་པ། སྤྱོད་སློབ་སྤྱི་མཆོག་ལགས། འཛམ་གླིང་ན་ཆོས་ལུགས་མང་པོ་འདུག་
 བ། ང་ཆོའི་ལུགས་དེ་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཞུས་པར། སློབ་སྤྱིས། ང་ཆོའི་ཆོས་
 ལུགས་ནི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་དང་། དེའི་ནང་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་
 པོའི་ཆོས་ལུགས་རེད། ང་ཆོའི་ཆོས་ཀྱི་སྟོན་པ་ནི་སྟོན་པ་ཤུག་ཐུབ་པ་རེད། ལོ་
 ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་སྟོན་ནས་རྒྱ་གར་ཤུག་ཐུབ་ཐོང་ཁྱེད་དུ་ཡབ་སྲས་གཙང་དང་
 དུམ་སྦྱུ་མ་ལྟ་མཛེས་ཀྱི་སྲས་སུ་སྦྱོང་འཁུངས་ཏེ། སངས་རྒྱས་པའི་མཛད་པ་
 བཅུ་གཉིས་བསྟན་པས་ན་སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། ཤུག་ཐུབ་པ་
 ལས་འཁུངས་ཤིང་། ཉོན་མོངས་པའི་དབྱ་ཐམས་ཅད་བཙོམ་བཤམ་ཐུབ་པས་ན་
 ཤུག་ཐུབ་པ་ཞེས་མཆོག་གསོལ་བ་རེད།

འོ་ན། བོད་དུ་ཐོག་མར་གང་ནས་དར་བ་ཡིན་ནམ། ང་ཚོའི་ཆོས་འདི་
བརྒྱ་ཐལ་བདུན་པའི་སྐབས་ནས་དར་བ་རེད། སྐབས་དེར་རྒྱ་གར་ནས་ཇི་ལྟར
དར་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་ཞུས་པར། སྐབས་དེར་ང་ཚོའི་རྒྱལ་པོ་ཆོས་རྒྱལ་སྲོང་
བཙན་སྐམ་པོ་ཞེས་ཨེ་ཡའི་སུམ་གཉིས་ལ་དབང་བསྐྱར་བ་ཞིག་བྱང་ཡོད།
ཁོང་གིས་བོད་ཐུག་མང་པོ་རྒྱ་གར་དུ་ཆོས་དང་ཤེས་རིག་སློབ་དུ་བཏང་ཡང་
གཞན་ནམས་ཆད་པས་ཁྱོངས་པ་དང་། ཐོན་མི་སམ་ཟློ་ཏ་སློབ་སྦྱང་ལེགས་
པར་ཐོན་ནས་ཚུར་ཕེབས་ཏེ་ང་ཚོའི་རིག་གཞུང་འདི་དང་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་

གསལ་འཇུགས་བསྐྱུངས་པ་རེད། དེ་ནས་རིམ་གྱིས་དར་བྱུང་ཆེན་པོར་བྱིན་
ནས། ཐོད་ཅམ་མ་ཟད་རྒྱ་ནག་སོག་པོ། ལུ་རུ་ལུ། ཉི་ཉོང་། ཀོ་རི་ཡ་སོགས་
སྤུང་དར་བྱུང་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད་ལ། དེར་སང་འཛམ་གླིང་བྱུང་མ་དང་། ལྷོ་མ།
བྱང་མ་སོགས་སྤུང་དར་བྱུང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ལྟ་བུ་དར་བྱུང་ཆེ་བའི་ཆོས་དེ་ག་རེ་རེད། ཆོས་ལ་ལུང་རྟོགས་ཀྱི་
ཡོན་ཏན་གཉིས་ཡོད་པའི་དང་པོ་སྟོན་པ་བཙམ་ལུན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པའི་
གསུང་རབ་དང་དེའི་དགོངས་པ་འགྲེལ་བའི་བསྟན་བཙམ་རྣམ་དག་རྣམས་རེད།
རྟོགས་པའི་ཆོས་ནི་ལུང་དེ་དག་གིས་བསྟན་པའི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་གྱིས་བསྐྱུས་
པའི་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་རེད།

དེ་ཡང་རྒྱས་པར་བྱེ་ན། དེ་རེ་རེ་ལའང་ཐེག་ཆེན་ཐེག་དམན་གྱི་ཆོས་
གཉིས་ཏེ། ཐེག་ཆེན་ལའང་མདོ་སྤྲུགས་ཀྱི་ཆོས་གཉིས་རེ་ཡོད་པས་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་
ཆེ་ལ་གཏིང་ཟབ་པ་ཡིན།

འོ་ན། ཆོས་དེ་ང་ཆོས་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་དམ་ཞུས་པར། ང་ཆོས་བྱས་
ན་ངེས་པར་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་རེད། དཔེར་ན། སྟོབ་ཆན་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་
ཟབ་ཀྱང་སྟོན་འགྲེལ་སྟོབ་ཆན་ནས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་ན་ལས་སྤྲོ་བོ་བྱེད་
ཐུབ་པ་དེ་བཞིན། ཆོས་ཀྱང་ཐོག་མར་དཀོན་མཆོག་ལ་དད་པ་སྦྱང་བ་དང་།
དགོ་བ་རྩུང་དུ་ནས་བསྐྱབ་པ་དང་། སྤྲིག་པ་སྤྲོ་རིམ་ནས་སྦྱང་བ། ཆོས་དེ་ལ་
ཉན་བཤད་སྟོན་སྐྱབ་སོགས་དགོས་པ་རིམ་པ་བཞིན་བསྐྱབ་ན་རིང་པོར་མི་
ཐོགས་པར་ཆོས་ཀྱི་སྟོབ་ཆན་མཐོ་བོ་རྣམས་ལའང་བསྐྱབ་ཏེ་མཁས་བྱུང་གཉིས་
ལུན་ཆགས་ཐུབ་ཀྱི་རེད།

འོ་ན། བསྐྱབ་པ་གསུམ་ཟེར་ན་ག་རེ་རེད། ལན་དུ། ལྷག་པའི་ཚུལ་
 ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ། ལྷག་པའི་ཉིང་རེ་འཛིན་ཀྱི་བསྐྱབ་པ། ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་
 ཀྱི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་རེད།

དེ་གསུམ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཚུལ་ནི། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ནི་ཆོས་
 ཀྱི་ཁྲིམས་ཡིན་ལ། འཛིན་ཉེན་ཡ་རབས་ཀྱི་ཁྲིམས་ལུགས་དང་ཆོས་ཀྱི་ཁྲིམས་
 ལུགས་ཡ་མ་བྲལ་བའི་ཚུལ་དུ་སྤང་བཅི་བགྱིས་ཏེ་ཆོས་ཁྲིམས་སྤྲོད་སྤྲོད་བ་
 ལ་འབད་པ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཚུལ་ཡིན་ལ།
 འདི་ནི་སྤྲོད་ལམ་ཀྱི་སྐྱབས་གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ། །

ཉིང་རེ་འཛིན་ནི་དགེ་བའི་དམིགས་པ་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་པ་ལེན་དུ་
 བསྐྱབས་ཏེ། སེམས་ཅེ་གཅིག་པ་བསྐྱབ་པ་དང་གོང་དུ་སྤྲོད་པ་ཡིན་ལ། འདི་ཉིང་
 ལ་བསྐྱབ་པ་ནི་ཉིང་རེ་འཛིན་ལ་བསྐྱབ་པ་ལམ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཡིན་ནོ། །འདི་ནི་
 སྤྲོད་ཀྱི་སྐྱབས་གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ། །

ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ནི། སྤང་དོར་ཀྱི་གནས་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་དཔྱད་
 པའི་ཤེས་རབ་ཡིན་ལ། ཆོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་ལ་བརྟེན་
 བས་སྤང་དོར་ཀྱི་གནས་སྤྲོད་སྤྲོད་བ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པ་ལམ། དཔྱད་
 འཛིན་སྤྲོད་གསུམ་བགྱིས་པ་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ཡིན།
 འདི་ནི་ཐོས་བསམ་སྤྲོད་གསུམ་ཀྱི་སྐྱབས་གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ། །

བསྐྱབ་པ་འདི་གསུམ་ནི་ནང་གི་དག་ཉོན་མོངས་པའི་འཁྲིལ་བཞུགས་
 པ་ལ་མེད་མི་རུང་བ་ཡིན་ཏེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ནི་རལ་གྱི་སོ་རྒྱུ་སྤྲོད་
 ཡིན། ཉིང་རེ་འཛིན་ཀྱི་བསྐྱབ་པ་ནི་ལག་པའི་དཔྱད་བ་སྤྲོད་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་

ཀྱི་བསྐྱབས་པ་ནི་དབྱང་པའི་ཤུགས་ལྟ་བུ་ཡིན་པས་དེ་གསུམ་ཇི་ཙམ་སྟོབས་ཆེ་
བ་དེ་ཙམ་དུ་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གཞིམ་པ་ལ་ཡང་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་དེ་དང་ལྡན་
པ་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་མིག་ལྟ་བུ་ཡིན་པས། རང་ཆོས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་མཐའ་དག་དེ་
གསུམ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དུ་འདུ་བ་ཡིན་ནོ། །

ནང་ཆོས་འདི་ནི། ཆོས་དང་ཤེས་རིག་གི་གཏེར་མཛོད་ཀྱང་ཡིན་པས་
མི་སོ་སོས་འཛོན་ན་སྟོབ་སྦྱང་བྱ་རྒྱུ་ལག་མི་ཐོགས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེང་དུས་ཚན་
རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ནང་ཆོས་ལ་གྲུས་བཅི་དང་བསྐྱགས་བརྗོད་ལྷུ་བཞིན་
ཡོད་ཅེས་གདམས་པའོ། །

ལེགས་ཚུ་མའི་སྒྲུང་གཉིས་པ།

དེ་ནས་ནས་ཞིག་ན་ཁོང་མ་སྒྲུང་གཉིས་འཛིན་གྲུའི་དགྲུང་སེང་དང་
སྟབས་བསྟུན་མེ་ཏོག་ལྷུ་ར་ཞིག་ཏུ་འཆམ་འཆམ་དུ་སོང་བ་ན། བུ་མོ་ཕར་
ཅམ་དུ་སོང་ནས་ཀྱུ་ལུའི་སྤྲོད་པོ་ཞིག་གི་འོག་ཏུ་ཀྱུ་ལུ་གཅིག་སྒྲུངས་ནས་བཟའ་
བར་བརྩམ་པ་ན། སྤྲོད་པོས་མཐོང་ནས། བུ་མོ་སྤྲོད་མ་རབས་ཐ་ཆད་ཅིག་
རེད་འདྲག་ལབ་པས།

བུ་མོ་དེས་མ་རབས་ཐ་ཆད་ཟེར་ན་ཅི་ཞིག་རེད་དེས་པས། སྤྲོད་པོས་
བས་བྲི་བ་འདི་སྤྲོད་རང་གི་ཨ་མ་ལགས་སུ་དེས་ཞིག་ཟེར། བུ་མོ་ཚུར་ཡོང་ནས་
ཨ་མ་ལགས་སུ་དེས་པས། ཨ་མས་བུ་མོ་སྤྲོད་གང་བྱས་པ་ཡིན་གསུངས་
པར།

ཀྱུ་ལུ་སྒྲུངས་པའི་སྒྲོར་ཞུས་པས་ན། ཨ་མས་འོ་མ་རབས་ཐ་ཆད་ཟེར་
ན་དེ་རང་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཀྱུ་ལུའི་བདག་པོའི་སྤྲོད་པོ་བུ་མོ་རེད། ཡང་ན་
ནི་དེ་ལ་ཀྱུ་ལུ་སྤྲོད་དགོས། ཡང་ན་ནི་ཀྱུ་ལུའི་རིན་པ་ཕུལ་ནས་ལེན་དགོས་པ་
ལས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་པར་སྒྲུངས་པ་ན་མ་རབས་ཀྱི་གས་སུ་ཚུད་པ་རེད། ཡ་
རབས་མ་རབས་སྤྲོད་པས་ཞེས། །རྟ་འགྲོས་བཟང་ཞན་རྒྱགས་ན་ཞེས། །ཟེར་
བ་ལྟར། གཞན་གྱི་མི་དགའ་བའམ་མཐོང་སྒྲུང་ལ་མི་མཐོང་པའི་ལས་བྱེད་པ་ལ་
མ་རབས་ཀྱི་ལས་ཟེར་བ་རེད།

དཔེར་ན། གཞན་གྱི་དངོས་པོ་ལ་བྱེད་གསོད་བྱེད་པའམ་ཉམ་ཟས་

བྱེད་པ། གཞན་ལ་གྲོང་གཏོང་བ། རང་ལས་གྲན་པ་ནམས་དང་སྐྱེ་ཡོན་ཅན་ལ་མི་གྲུས་པ་དང་། རྣམ་འགྱུར་ངན་པ་སྟོན་པ། རང་འབྲུང་རང་མཉམ་ལ་འགྲན་སེམས་དང་ཁ་སྦྱོད་བྱེད་པ། རང་ལས་དམའ་བའམ་དམན་པ་ལ་བྱེད་གསོད་དང་མཐོང་ཆུང་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ནི་མ་རབས་ཀྱི་ལས་དངོས་ཡིན་པས་དུས་རྟག་ཏུ་དེ་དག་སྦྱོང་དགོས་པ་དང་། གཞན་ཡིད་འཕྲོག་པའམ་དང་བ་འབྲེན་པའི་ལས་ལ་བརྩོན་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ནས་ཨ་མས་དབུལ་གནང་ནས་ཀྱུ་ཤུའི་རིན་པ་འབུལ་དུ་བརྟུག་པས། སྤྱིང་སྤང་བས་ཡ་རབས་མ་རབས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་ཤེས་སམ་ཟེར་བ་ན། བྱ་མོ་དེས་རྩོལ་གས། ཤེས་སོང་ཐུགས་རྩེ་ཆེ། རིན་པ་མ་ཐུལ་བར་ཀྱུ་ཤུ་སྤངས་པར་དགོངས་དག རིན་པ་བཞེས་རོགས་གནང་ཞུས་པས། ཁྱོད་སྟོབ་གྲུང་བཏང་བ་དེ་སྤྱི་ཚོགས་ནང་མི་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་བཏང་བ་སོང་ཅང་། རྟག་ཏུ་ཡ་རབས་བགྱིད་གོས། རིན་པ་དེ་ག་ཡིན་ཟེར། ཡང་བསྐྱར་བྱུ་ཀྱུ་གསུམ་གནང་སྟེ་བཏང་ངོ་། །

དེ་ནས་ཀྱུ་ཤུ་གཉིས་ཨ་མ་ལགས་སུ་ཐུལ་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཞུས་པ་ན། ཨ་མས། ཡ་རབས་བྱས་ན་ཀྱུན་དང་མཐུན། །མ་རབས་བྱས་ན་ཀྱུན་དང་འཁོན། །ཟེར་བ་ལྟར་སྤྱིང་སྤང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་དེ་མ་བརྩེད་པར་བྱོས། མདོར་ན་ཡ་རབས་དང་ཤེས་ཡོན་ཅན་གཉིས་ལ་བྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཡ་རབས་དང་ཤེས་ཡོན་གཉིས་འཛོམས་ཤིག་ཡིན་ན། སྤྲོན་གྱི་སྟོན་ཤིང་ཆེན་པོ་ལྟ་བུ་མང་ཚོགས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཐམས་ཅད་དགའ་པོ་དང་བརྩི་བོ་ཆགས་པ་མ་ཟད་དགོས་པའི་རེ་བ་ཡོངས་སུ་སྐོང་བུ་གྱི་རེད། ཡ་རབས་

ལྷན་ནའང་ཤེས་ཡོན་དམན་ན། མངོས་ལྷན་གྱི་མེ་ཏོག་ལྟ་བུ་ལྟ་སྒྲུང་ལེགས་པ་
 དང་། མཆོག་དམན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དགའ་བོ་དང་སྒྲོས་འགོལ་བྱ་འོས་ཆགས་
 གྲང་། དགོས་པའི་རེ་བ་སྐྱོད་ཐུབ་པ་ཁག་པོ་རེད། ཤེས་ཡོན་ཆེ་ཡང་ཡ་རབས་
 མིན་ན། དུག་སྒྲུལ་གྱིས་དགྱིས་པའི་ཅན་དན་ལྟ་བུ་རིང་ནས་བལྟས་ན་མངོས་
 གྲང་ཉི་ལེ་བར་བསྐྱོད་ན་དུག་སྒྲུལ་གྱི་ཁ་རྒྱུང་སྒྲུར་ཀྱང་ལ་ན་ཆ་བཟོ་ཡི་རེད།
 ཤེས་ཡོན་དང་ཡ་རབས་གཉིས་ཀ་དམན་ན་བྱི་སྒྲོན་ལྟ་བུ་ཀྱང་གྱིས་དྲྀགས་ཐོན་
 བྱ་དགོས་ཆགས་ཉི་རང་འཕྱང་རང་གིས་བྱེད་གྱི་རེད།

མདོར་བསྟུས་ན། ཡ་རབས་ནི་སེམས་པ་བཟང་བོ་དང་བྱང་བདེན་གྱི་
 ཐོག་ནས་སྦྱོང་ལམ་བཟང་བོ་བྱེད་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། ཤེས་ཡོན་ཅན་ནི་རྣམ་དཔྱད་
 གྱི་ཡོན་ཏན་བཟ་བ་ཞིག་ལ་ཟེར། འདི་གཉིས་ནི་ཆོས་ཁས་ལེན་མི་ལེན་ཐམས་
 ཅད་ཀྱིས་བསྐྱབ་དགོས་པས་ཐུན་མོང་བ་ཡིན། ཤེས་ཡོན་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ལ་
 སྒྲོབ་སྦྱོང་བྱགས་ཆེ་བྱེད་དགོས་པ་ལྟར། ཡ་རབས་ཆད་འཕེར་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་
 བ་ལ་ཡང་། ཡ་རབས་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་མཐའ་དག་ལ་ཉན་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་བྱེད་
 དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །

ཤེས་ཡོན་མེད་པས་མ་རབས་ལས་བྱས་ན། །རང་ཉིད་འཕྱང་བ་ཙམ་
 ལས་གཞན་འཕྱང་དགའ། །ཤེས་ཡོན་ལྷན་པས་མ་རབས་ལས་བགྱིས་ན། །རང་
 གཞན་ཆང་མ་འཕྱང་བས་སྦྱི་ཆོགས་གཤེད། །དེ་བས་ཤེས་ཡོན་སྒྲུངས་པའི་
 དགོས་པའི་མཆོག །མཁས་བཅུན་བཟང་གསུམ་འཛོམས་པ་དེ་ཡིན་ན། །ཤེས་
 ཡོན་རྒྱུང་པའི་རྗེས་སུ་མི་རྒྱགས་པར། །དེ་གསུམ་ཆ་མཉམ་སྒྲུབས་ཤིག་ཕུ་བུའི་
 ཆོགས། །ཞེས་པའོ། །

ལེགས་ཚེ་མའི་སྒྲུང་གསུམ་པ།

དེ་ནས་ཁོང་ཚོས་དགོན་མཆོག་གི་གངས་འདྲན་ཅམ་ངེས་ཀྱང་དགོན་
མཆོག་སོ་སའི་དོན་གནད་མ་ཤེས་ནས། ཚོས་དགེ་མཆོག་ལ་སྒྲུང་ཡང་བཀའ་
འབྲི་ཞུས་པའི་ལན་དུ།

སངས་རྒྱས་དགོན་མཆོག་ཅེས་པ་རང་འདྲིགས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་
གྲོལ་བ། གཞན་འདྲིགས་པ་ཐམས་ཅད་ལས་སྒྲོབ་པའི་ཐབས་ལ་མཁས་པ།
ཀུན་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཉི་རིང་མེད་པར་འབྱུག་པ། ཚུར་ལན་བཏགས་མ་
བཏགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་མཛད་པར་གཡེལ་བ་མེད་པ་དང་བཞི་གང་ལ་ཆང་
བའི་སྦྱེས་བྱ་དེ་ནི་སྦྱབས་ཀྱི་བདག་ཉིད་མཐར་ཐུག་པ་ཡིན་པས་སངས་རྒྱས་
དགོན་མཆོག་ཏུ་འཛོག་པ་ཡིན། དཔེར་ན། སྟོན་པ་ཤྲུག་ཐུབ་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་
དག་གི་ཐུགས་ལ་མངའ་བའི་ཡོན་ཏན་ནམས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་དགོན་མཆོག་
ཏུ་འདུས་ཤིང་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནད་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་བསྟན་པའི་ཆ་ནས་སྦྱབས་
སྟོན་པ་པོར་འཛོག་གོ།

ཚོས་དགོན་མཆོག་ཅེས་པ། ཚོས་བྱེད་ལས་དང་པོ་བའི་དུས་ནས་མི་
དགེ་བ་བརྒྱ་སྟོང་བའི་སྤངས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། དགེ་བ་བརྒྱ་སྟུང་བའི་རྟོགས་
པའི་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཀྱི་ཆ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསགས་ཏེ། རིམ་གྱིས་འཁོར་བའི་
འབྱུག་ལྗོན་གི་གནས་ལུགས་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བའི་ཤེས་རབ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་
ཟེན་པའི་རྟོགས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། དེའི་སྟེང་ཉོན་མོངས་པ་ཅི་རིགས་ཟད་པའི་

སྤངས་པའི་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པའི་སྤངས་རྟོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་
ནི་ཚོས་དགོན་མཆོག་དངོས་ཡིན་ཞིང་། རང་རྒྱུད་ལ་ཞུགས་པ་ཅམ་ནས་ཉོན་
མོངས་བཤམ་འཛིགས་པ་དུ་མ་ཞིག་ལས་གཏན་ནས་བསྐྱབས་པས་ན་སྐྱབས་
དངོས་ཞེས་བྱའོ། །

དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱབས་དངོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྐྱབ་པའི་ཉན་ཐོས་འཕགས་པ།
རང་རྒྱལ་འཕགས་པ། ཐེག་ཆེན་འཕགས་པ་རྣམས་ནི་རང་གིས་ངེ་ལྟར་སྐྱབ་
པ་བཞིན་གཞན་ལ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་བསྐྱབ་པར་གྲོགས་བསྐྱབ་མེད་པས་ན་
དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་སྟེ། སྐྱབས་ཀྱི་ཆེ་གྲོགས་སུ་བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན་
ནོ། །འདིར་དཔེར་མཆོན་ཅམ་བཞེད་ཅིང་། ཞིབ་ཅིང་སྤྲ་བ་ནི་ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་
ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་བལྟ་བར་བྱའོ། །

འོ་ན། སྐྱབས་འགྲོའི་དོན་གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་ངེས་པའི་ལན་དུ། རྒྱ་
གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་དགོན་མཆོག་ལ་སློ་མིང་གིས་འགོལ་བའི་དད་པ་དེ་ལ་
སྐྱབས་འགྲོ་ཟེར་བ་ཡིན། རྒྱ་དང་པོ་རང་འཁོར་བ་དང་ངན་སོང་རྒྱ་དང་བཅས་
པ་འཛིགས་ཤིང་སྐྱག་པའི་སློ་དེ་ཡིན། རྒྱ་གཉིས་པ་འཛིགས་སྐྱག་དེ་ལས་སྐྱོབ་
པའི་རུས་པ་དགོན་མཆོག་ཁོ་ན་ལ་ཡོད་པར་ཤེས་ནས་སམ་མོས་པའི་སློ་
ནས་ཡིད་ཆེས་པའི་དད་པ་དེ་ཡིན། བསྐྱུགས་འོས་བསྐྱུགས་བསྟོད་ལས། རང་
ཉིད་ལྷག་པར་འཛིགས་པ་དང་། །དགོན་མཆོག་སྐྱོབ་པའི་རུས་པའི་རུས་ལྷན་
དུ། །ཤེས་ལས་བྱུང་བ་དད་པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན།

དཔེར་ན་མི་འོང་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་མིག་ལྷན་ལྷག་བསམ་ཅན་ཞིག་
ལ་སློ་ཕུགས་བཅོལ་ཏེ་ཁོང་གིས་ངེ་ལྟར་འབྲིད་པ་བཞིན་བསྐྱོད་ན། ཁོང་གིས་

སྤྲེལ་ས་སྟེང་ལོང་བ་ཡང་སྤྲེལ་ས་སྤྲེལ་ས་བཞིན་དུ་རང་ཅག་གྲང་མ་ལོང་ས་པའི་
མདུན་ལམ་ཕྱགས་རྒྱང་རིང་པོ་དེ་མ་མཐོང་བས་ལོང་བ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལ། དཀོན་
མཆོག་གིས་ལམ་བསྟན་པ་ལ་སྤྲེལ་ས་བཅོལ་ཏེ། ཡིད་ཆེས་སྤྲེལ་ས་འགོལ་གྱིས་
བཀའ་བཞིན་བསྐྱབ་ན་དཀོན་མཆོག་དེ་གང་དུ་གཤེགས་པ་དེར་རང་ཡང་སྤྲེལ་ས་
སྤྲེལ་གྱི་རེད། དེ་ནི་དཀོན་མཆོག་གིས་ལམ་སྟོན་མ་ཞོར་བ་དང་མི་བསྐྱེད་པའི་
གནད་གྱིས་ཡིན། ལམ་སྟོན་ནི་བཅོམ་ལྡན་འདས་གྱིས་རི་ལྷོང་བསྟན་པའི་
གསུང་རབས་རྣམས་ཡིན་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་རང་ཉིད་གྱིས། སྤྲིད་པའི་ཐུག་
རྩ་གཅོད་བྱེད་ལམ། །ངས་ནི་ཁྱོད་ཅག་རྣམས་ལ་བསྟན། །དེ་བཞིན་གཤེགས་
པ་སྟོན་པ་སྟེ། །ཁྱོད་ཅན་རྣམས་གྱིས་བྱ་དགོས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་
ཡིན་ནོ། །

ལམ་སྟོན་དེ་ནི་སྤང་དོར་གྱི་གནད་གང་ལའང་བསྐྱེད་པ་མེད་པ་དང་
གཞན་པན་འབའ་ཞིག་དུ་གསུངས་པ་ཤིས་ལྟར་ཡིན་པས། དེའི་དོན་རི་ལྷོང་བ་
བཞིན་བསྐྱབ་དགོས་པ་ནི་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྤྱག་བསྐྱེད་མི་འདོད་པ་ཐམས་
ཅད་གྱི་རང་འགན་དུ་འཁྲི་བས་རང་རང་གི་ཁྱུང་འགན་སྤྲོ་ཤོས་དེ་ཡིན་ནོ། །འདི་
ནི་ཡིད་གྱིས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ཚུལ་ཡིན་ལ། ངག་གི་སྐྱབས་འགྲོ་ནི། ལྷ་མ་ལ་
སྐྱབས་སུ་མཆོད། །ཞེས་སོགས་གྱི་ཆོག་ཀྱང་བཞི་པོ་དེ་ཉིད་ཡིན་པས་སྐྱབས་
འགྲོ་གངས་གསོག་བྱེད་པའི་ཆོ། ཡིད་གྱི་སྐྱགས་འགྲོའི་ཅིས་ཟེན་པའི་སྤྲོ་ནས་
ངག་གི་སྐྱབས་འགྲོ་འདི་ཉིད་གངས་གསོག་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ཚུལ་ཡང་བཞི་སྟེ། དཀོན་མཆོག་སྤྲིད་པོན་ཉན་ཤེས་
པའི་སྤྲོ་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ། ཁྱུང་པར་ཤེས་པའི་སྤྲོ་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ།

ཁས་སྒྲངས་པའི་སློན་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ། གཞན་ཏུ་མི་སྐྱ་བའི་སློན་སྐྱབས་
སུ་འགོ་བ་དང་བཞི་ཡོད།

དང་པོ་ནི། རང་གིས་སློབ་སྦྱང་བགྱིས་ཏེ་དཀོན་མཆོག་སྤྱིའི་ཡོན་ཏན་རི་
ཅོམ་མང་བ་ཤེས་པ་དེ་ཅོམ་གྱིས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བར་སློབ་འཕེལ་བ་དེ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ་ནི། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ནང་པན་ཚུན་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་།
བྱེད་ལས་མི་འབྲ་བ་རྣམས་ཤེས་པའི་སློན་སྐྱབས་དང་པའི་སློབས་འཕེལ་བ་དེ་ཡིན་
ནོ། །འདི་གཉིས་ཆོས་ལ་སློབ་སྦྱང་ཆད་མཐོང་བགྱིས་པ་རྣམས་ལ་འབྱུང་གི་
སློབ་སྦྱང་མ་བྱས་པ་རྣམས་ལ་འབྱུང་དགའོ། །

གསུམ་པ་ནི། སངས་རྒྱལ་དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་སྟོན་པ་པོ་དང་། ཆོས་
དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་དངོས། དགེ་འདུན་དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་སྐྱབ་པའི་ཆ་
གོགས་སུ་ཁས་སྒྲངས་པའི་སློན་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་དེ་ཡིན་ནོ། །

བཞི་པ་ནི། དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱབས་གནས་ཡང་དག་ཏུ་ཁས་སྒྲངས་པ་ཉིད་
གྱིས། འཇིག་རྟེན་པའི་ལྟ་དང་སྒྲ་དང་བཅན་ལ་སོགས་པར་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་
སྒྲངས་པའོ། དེ་དག་སྐྱབས་གནས་ཡང་དག་ཏུ་མི་སྐྱ་བའི་སློན་སྐྱབས་དཀོན་
མཆོག་རང་ལ་སློ་ཅེ་གཅིག་གཏོད་པ་དེ་ཡིན་ནོ། །

འདི་གཉིས་ནི་ཆོས་ལ་སློབ་སྦྱང་མ་བྱས་ཀྱང་ཡིད་ཆེས་དང་ལྡན་པ་
རྣམས་ལ་འང་འབྱུང་བས། སྐྱབས་འགྲོའི་དོན་མ་ཤེས་ཀྱང་སྐྱབས་འགོ་སྤྱེ་བ་
མི་འགལ་བའི་ཚུལ་རྣམས་ངོ་སྤྲོད་མཛད་པས་དེར་འདུས་ཐམས་ཅད་གྱི་ཡིད་
མཛོན་པར་སློབ་སྦྱང་གྱུར་ཏོ། །

མདོར་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ཞལ་ནས། ཐུབ་རྣམས་སྤྲིག་པ་ཚུ་

ཡིས་མི་འཁྱུ་ཞིང་། །འགྲོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱལ་ཕྱག་གིས་མི་སེལ་ལ། །ཉིད་ཀྱི་
རྟོགས་པའང་གཞན་ལ་སྤོ་མིན་ཏེ། །ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་
འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། སྤྲིག་པ་དང་ཉོན་མོངས་པའི་སྤྲིབ་པ་ནི་གོས་
ཀྱི་བྲི་མ་ལྟར་ཆུས་འཁྱུད་བར་ཡང་མི་རྒྱས་ལ། སའི་རྒྱལ་ལྟར་ཕྱག་གིས་
སེལ་བར་ཡང་མི་རྒྱས་ཤིང་། བག་ལེབ་སྤྲོད་པ་ལྟ་བུ་རང་རྒྱུད་ཀྱི་སྤངས་རྟོགས་
ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྣམས་གཞན་ལ་སྤྲད་པའམ་སྤོང་བར་མི་རྒྱས་པས་ཅི་ཞིག་བྱ་ཞེ་
ན། ཆོས་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པ་བསྟན་པ་ལྟར་ཉམས་སུ་སྤངས་པ་
ལས་སྤྲོད་པའི་རྒྱ་མཚོ་འདི་ལས་གྲོལ་བར་གདོན་མི་ཟ་བ་ཡིན་ཞེས་པའི་དོན་
ཏོ། །འདིས་ནི་ནང་ཆོས་ཀྱི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་བསྟན་པ་ཐམས་
ཅད་ཀྱིས་དགོངས་པ་རྒྱ་ཆེར་བཞེས་དགོས་ཞེས་གདམས་པར་མཛད་དོ། །

ལེགས་ཚེ་མའི་སྒྲུང་བཞི་པ།

སྒྲུང་བྱེད་ཚེ་ཞིག་ལ་བྱ་གསུམ་ཡོད་པའི་བྱ་ཚུང་བ་དེ་ཆོས་སྒྲུང་
དཀར་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། ཆེར་བསྐྱེད་པ་ན་ར་ལུག་འཆོ་བར་བསྐྱེད་པ་དང་
ཞར་ལ་ཁོ་རང་གི་ཨ་ཞང་རྒན་ལགས་ཤིག་ཡོད་པ་དེའི་སྐྱ་མདུན་ནས་ཆོས་
ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ཡང་ཅི་ཐུབ་བགྱིས། ཁོ་བར་སྐབས་ཤིག་མི་ལམ་དུ་རྟགས་ཡང་
ཡང་ཡོང་གི་ཡོད་པ། དཔེར་ན། ཉིན་གཅིག་མི་ལམ་དུ་འང་ཁྱོད་ལ་སང་གསོལ་
ཆོག་ཤིག་ཡོང་ཞེས་མིས་པ་ལྟར། སང་བྱེད་མཆོས་གཞན་ཞིག་དུ་ལན་སྐྱེལ་
བར་བྱིན་པར་གསོལ་ཆོག་སྐྱ་པོ་གཏོང་བའི་སྐབས་དང་འཁེལ་བས་ཁོ་རང་
ལ་དེ་བཞིན་སྦྱང་པ་རེད།

ཡང་ཉིན་གཅིག་གཟབ་གཟབ་མ་བྱས་ན་ཉེས་གཏག་གཟེད་ངེས་ཞེས་
མིས་པ་རེད། སང་ར་ལུག་འཆོ་སར་ར་ལུག་རྣམས་ཞིང་ཁར་སོང་ནས་ཞིང་
བདག་ཡོང་སྟེ་ཉེས་གཏག་ཆ་གནད་ཆེ་བ་ཞིག་རག་པ་རེད། དེ་དང་དེ་འབྲེལ་བའི་
མི་ལམ་ནང་ལུང་བསྟན་ལྟ་བུ་ལན་མང་བྱུང་བ་རྣམས་འཐད་པོ་བྱུང་བ་རེད།

དེ་ནས་གནག་ལུགས་འཆོ་བར་སོང་སྟེ་ལོ་བཙེ་བརྒྱུད་ཅམ་བྱིན་པ་
ན། ཡང་ཉིན་གཅིག་ཁྱོད་མགྲོགས་པོ་ཤི་བ་འདུག་ཅེས་མིས་པ་རེད། དེ་ནས་
ཁོ་སེམས་སྐྱོན་ས་ཁོ་རང་གི་ལག་ན་ཅི་ཡོད་དང་། བྱེད་ཚེ་དུ་ཁོའི་སྐྱལ་བ་
དང་ཐོབ་ཆ་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ཞུས་ནས་དཀོན་མཆོག་ལ་མཆོད་འབུལ་དང་།
བན་སྦྱོང་ལ་སྦྱིན་པ་བཏང་ནས་བདོག་པ་ཅི་ཡང་མེད་པར་བཞེས་ནས་བསྐྱང་།

པས། ཉིན་གཅིག་ཁྱོད་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཕྱིན་ན། ཁྱོད་ཀྱི་འདོད་དོན་འབྲུག་པ་
འདྲག་ཅེས་ཆེས་པ་རེད།

དེ་ནས་ཁོ་སྒོ་ཅུང་ཟད་བདེ་ནས་ཤར་ཕྱོགས་སུ་ཉིན་ཞག་འགའ་ཞིག་
སོང་སོང་སྟེ། ཁྱིམ་ཆང་ཞིག་ཏུ་གནས་མཉམ་བྱས་ཏེ་དགོང་དྲོར་ཁ་ཏོན་དང་སྒོན་
ལམ་བཟབ་ཅིང་བྱག་འཆལ་སྒར་བཞིན་བྱས་ནས་ཉལ། སྒྲོ་སྒྲོ་བར་ལངས་
ནས་བྱག་འཆལ་ཏེ་ཁ་ཏོན་རྣམས་ཆར་ཅན་ལྟར་བྱས་པ་རེད།

སྐབས་དེར་ཁྱིམ་ཆང་དེའི་པ་ལགས་ཀྱི་བསམ་པར་བྱ་འདི་ནི་ཡ་རབས་
ཆོས་སྒྱུད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་འདྲག་པས། དེ་དཀྱིལ་བྱ་མའི་མག་པར་སྒྲངས་ན་
འགབ་མིན་སྟམ་ནས་བརྟག་པ་བྱེད་དགོས་པར་མཐོང་སྟེ། ཁོ་པའི་སར་བསྐྱད་
དེ་ཁོ་པའི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་དྲིས་པས་བྱང་པོར་བཤད་པས་མི་ཡ་རབས་ཆད་ལྡན་
ཞིག་ཏུ་ར་འཕྲོད་བྱུང་ནའང་། ཡོན་ཏན་རི་ཡོད་བརྟག་པའི་སྒྲིབ་དུ་ཁྱོད་ཀྱིས་
ཆོས་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པས། ཡོད་ཅེས་ལན་བཟབ།

འོ་ན། ཆོས་བྱས་ནས་གང་པན་གྱི་འདྲག་དྲིས་པར། ཁོས་ཆོས་བྱས་
ནས་སེམས་རྩེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་དང་། སེམས་བག་ཤེབས་པོ་ཡོང་གི་འདྲག་
ཅེས་ཞུས། དེའི་རྒྱུ་མཆན་ཤོད་ཅེས་པ་ལ། ཁོས་ཆོས་ནང་དུ་ལས་འབྲས་ལ་
སྤང་བཅི་དགོས་ལུགས་སོགས་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་གསལ་པོར་བསྟན་པ་ལྟར་
བྱས་པས་སེམས་ཡང་དག་པའི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་
ཕྱི་ལུས་ངག་གི་སྒྱུད་ལམ་ཡང་རང་ལུགས་ཀྱིས་རྩེ་བཟང་དུ་འགྲོ་བ་རེད། གང་
ལགས་ཞེ་ན། ལུས་ངག་གཉིས་ནི་ནང་སེམས་ཀྱི་གཞན་དབང་ཅན་ཡིན་པའི་
གནད་ཀྱིས་རེད། ནང་གི་བསམ་པ་རྩེ་བཟང་རྩེ་ལེགས་སུ་སོང་བ་ཉིད་ཀྱིས་

འབྲུལ་ཡུན་གྱི་དགའ་བ་དང་བདེ་བའང་དེ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བས་ན་སེམས་བག་
ཐེབས་པ་ངང་གིས་འབྱུང་གི་རེད་ཅེས་ཞུས།

པ་ལགས་དེས་དགོངས་པ་བཞེས་ནས་བསྐྱད་པ་ན་བུ་དེས་པ་ལགས་
ཁྱོད་རང་ཚོས་ཁས་ལེན་གྱི་ཡོད་དམ་ཞུས་པར། པ་ལགས་དེས་ངས་ཚོས་གྱི་
གནད་དོན་མ་ཤེས་པས་ཚོས་ཁས་ལེན་གྱི་མེད་ཅེས་གསུངས།

འོ་ན། ཁྱོད་རང་མ་འོངས་པར་བདེ་སྤྱག་ཅི་ཡོང་མི་ཤེས་པས་དེའི་དོན་
དུ་ཡ་རབས་གྱི་སྒྲོན་པའང་ཁས་མི་ལེན་པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས་པར། དེ་ནི་རེ་
བའི་ལམ་ནས་ཁས་ལེན་པས་ཚོགས་ཅེས་བརྗོད་པ་ལ། འོ་ན། ཚོས་ཀྱང་རེ་བའི་
ལམ་ནས་ཁས་སྐྱོད་ན་སྒྲོན་ཅིར་འགྱུར། དེ་ཙམ་མ་ཡིན་གྱི་མི་ཆེའི་བདེ་སྐྱིད་ནི་
མི་ཆེའི་ལས་དོན་ཐོག་ནས་བསྐྱབ་བྱུང་བས་དེ་ལས་ལྷག་པའི་ཚོས་གྱི་བྱ་བ་
ཅི་ཞིག་དགོས་ཟེར།

འོ་ན། མི་ཆེའི་བདེ་སྐྱིད་ཅེས་པ་ལྟོ་གོས་གྱི་འཆོ་བ་ཙམ་གྱིས་ཆོག་ན།
དེ་ནི་བྱ་དང་རི་དྲགས་སོགས་ལའང་ཡོད་པ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་འབྱོར་ལྡན་ཁག་
གི་གཟིམ་བྱིལ་བུ་དེ་བས་ལྷག་པས་དེ་དག་ལ་སྒྲོན་པ་དང་། མིའི་ལུས་རྟེན་དང་
མིའི་ནམ་དཔྱད་ལ་བསྐྱགས་པ་བྱེད་པའི་དགོས་པ་མ་བྱུང་། ལུས་སེམས་གཉིས་
ཀའི་བདེ་སྐྱིད་ལ་གོ་ན་ནི། དེ་ལྟ་བུའི་བདེ་སྐྱིད་ནི་ཆད་བཟུང་དུ་མེད་པས་བཟུང་
བཅུང་གི་འཆོ་བ་ཙམ་གྱིས་མི་ཆེམ་པར་ཤེས་རིག་གི་འཆོ་བ་དང་། ཚོས་གྱི་
འཆོ་བས་ཆེམ་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་དུ་ལུས་སེམས་གྱི་དགའ་ངལ་སེལ་དུ་མེད་
ལ། དེ་མེད་ན་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་རྒྱུ་གཏན་དགའ་ཞིང་། དེ་ཡང་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་ས་
རྒྱུས་འོག་ཏུ་ཚུད་པ་ཡིན་པས། མི་ཆེའི་མདུན་ལམ་ནས་དོན་དམ་གྱི་བདེ་

སྒྱིད་ཉིད་དུ་མེད་པས། དེའི་དོན་དུ་མི་ཆེའི་བྱ་བའི་སྤྲེང་དུ་ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་བསྒྲོན་པ་
བཏབ་ན་དེ་ཅིས་ཀྱིས་བདེ་སྒྱིད་མང་བ་ཐོབ་པ་དེ་པ་ལགས་ཁྱོད་ཀྱིས་མ་མཁུན་
པ་ཡིན་ནམ་ཞེས་དྲིས་པར།

པ་ལགས་དེས། བྱ་བ་མང་ན་དཀའ་ངལ་ཡང་མང་བས་བདེ་སྒྱིད་ཡོང་
ས་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་ལ་བྱ་དེས། དཔེར་ན་རྒྱལ་པོ་དང་ལྷོན་པོ་ལ་སོགས་པས་
བྲང་བདེན་དང་གཞན་པན་གྱི་བྱ་བ་རྗེ་ཅམ་མང་བ་དང་རྒྱབས་ཆེ་བ་དེ་ཅམ་དུ་
རྒྱལ་འབངས་ཀྱི་ཁེ་པན་དང་བྱུང་འབྱས་རྒྱབས་ཆེ་བ་མཐོང་ཆོས་ལྟར་ཡིན་ན།
རང་གི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཅལ་བཏོན་ནས་བྲང་བདེན་དང་དོན་ལྡན་གྱི་བྱ་བ་རྗེ་ཅམ་
རྒྱབས་ཆེ་བ་དང་གཏིང་ཟབ་པ་དེ་ཅམ་དུ་ཁེ་པན་རྒྱབས་ཆེ་བས་བདེ་སྒྱིད་ཀྱང་
དེ་བཞིན་ཡིན་ཏེ། ཆོང་གི་སྒྲོགས་རི་ཅམ་མང་བ་དེ་ཅམ་དུ་ཆོང་པའི་ལས་དོན་
མང་བ་དང་། མི་ཆེའི་མདུན་ལམ་ཐོག་ཁེ་པན་རྗེ་ཅམ་མང་བ་དེ་ཅམ་དུ་དེའི་བྱ་
བ་མང་དུ་འགྲོ་བ་ནི་བདེ་སྒྱིད་ལ་ངོམས་པ་མེད་པས་ཡིན་ཞིང་།

རང་ལ་པན་ཐོགས་པ་ཡོད་པའི་བྱ་བ་རྗེ་ཅམ་མང་བ་དེ་ཅམ་དུ་རང་
ལ་བདེ་སྒྱིད་ཀྱི་གཞི་རྒྱགས་པ་ཡིན་ཞེས་ཁྱུས་པས། པ་ལགས་དེའི་ཡིད་རབ་
ཏུ་འཕྲོག་ནས་བྱ་ཁྱོད་ཤིན་ཏུ་ལེགས། ངས་ཉམས་སད་པ་ཡིན། ངས་ཆོས་
མི་ཤེས་ཀྱང་ཆོས་ཁས་སྐྱངས་ནས་གང་ཐུབ་སྐྱབ་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་སྒྲུས་ཏེ། ཁང་
པའི་སྤྲེང་ནས་མཆོད་ཁང་དུ་འབྲིད་ནས་ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་གང་བྱས་པ་རྣམས་
བསྟན་པ་རེད།

དེ་ནས་པ་ལགས་དེས་བྱ་ཁྱོད་ལ་རེ་འདུན་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡོད་པས་ཁྱོད་
ཀྱིས་སྐྱབ་དང་མི་བསྐྱབ་ཁྱོད་རང་དབང་ཆད་རེད་ཅེས་བརྗོད་དེ། རེད་ཀྱི་བྱ་

མའི་མ་མཆུ་ལ་སྤེ་བ་ཆུང་དུ་ཞིག་ཡོད་པས་ངན་ལྟས་སུ་ཅིས་ཏེ་གཞན་གྱིས་
མག་པར་གཏོང་མཁན་མི་འདུག་ཀྱང་། ཁྱོད་གྱིས་མག་པ་བྱས་ན་མི་ལེགས་
སམ། ཞེས་ཟེར་ཏེ་བྱ་མོ་འཁྲིད་ནས་བསྟན་པས། བྱ་དེས་རིགས་གཞུགས་དང་
ན་ཚོད་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་དབྱལ་པོའི་བྱ་ལ་འགྲིག་ངེས་འདུག་པས་ངའི་འདོད་
པར་བབས་ཀྱང་ཁྱོད་གྱི་འདོད་པ་ཇི་ཡོད་དེས་པས།

བྱ་མོ་དེས་ཀྱང་། དེ་བཞིན་འདོད་པ་ཡོད་ལུགས་བརྗོད་པ་རེད། འོ་ན་
རེད་གཉིས་འདོད་པ་མཐུན་པ་གཤམ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་ཡིན་ཡང་། མི་ཆེའི་གཏན་
གྲོགས་ལ་སོང་རེད་གཉིས་འདོད་པ་མཐུན་པ་ཅམ་གྱིས་མི་ཡོང་བས། དགོན་
མཆོག་གི་ལམ་སྟོན་དང་མཐུན་པ་དགོས་པས། ལྷ་མ་ཆད་ལྟན་གང་ན་ཡོད་
པ་དེ་ལ་བཀའ་འདི་ཞུ་དགོས་ཟེར་བ་ལྟར་མཐུན་ཏེ། རི་དུག་ཏུ་སྒྲོམ་ཆེན་ཞིག་
ཡོད་པ་དེའི་མདུན་དུ་བཅར་ཏེ་ཞུས་པས་ཁོང་གིས་བཟླག་པ་བགྱིས་འབྲས་སུ།
ཁྱོད་གཉིས་ཆེ་རབས་ལས་གྱི་འབྲེལ་བ་ནི་བཟང་། འོན་ཀྱང་བྱ་མོ་ལ་མཆོན་
བལྟས་ཤིག་སྤྲང་བས་དཔལ་འབྱོར་ལ་བར་ཆད་འབྱུང་སྲིད་ཀྱང་ཆོས་གྱི་གནད་
ཟབ་པས་མི་ཚུགས་ཤིང་། ཆོས་གྱི་སྒྲུབ་བཟང་མཐར་འཁྱོལ་བ་འདུག་ཅེས་
གསུངས། བྱ་མོ་པ་མ་དང་བཅས་པ་དགའ་མགུས་ཆེ་མས་ཤིང་ཆེས་ཆ་བཟང་
ཤོས་ཤིག་དང་བསྟུན་ཏེ། ཁོ་གཉིས་ལ་གཏན་གྲོགས་གྱི་དགའ་སྟོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་
བཏེག་པར་གྲགས་སོ། །

བསོད་ནམས་གང་དུ་ལྟན་པ་དེས། །འབད་པ་ཆུང་ཡང་ལམ་སྟོངས་
ཆེ། །བསོད་ནམས་དམན་པས་ཆོགས་ཆེན་པོས། །བསྐྱབ་ཀྱང་དེ་ལ་རྒྱད་ཆག་
མང་། །སྟོན་སྟོངས་ཡངས་པོར་གནས་བཅའ་ན། །ལུས་འཆོ་སྤྲ་ཞིང་བག་

པོད་བཅུ་པ། གཞུང་དང་བསྐྱབས་སྦྱང་།

ཐེབས་ཆེ། །དུག་གི་ཆ་ལ་ལ་གནས་བཅའ་ན། །ལུས་འཆོ་དཀའ་ལ་དཀའ་དུབ་
མང་། །ཞེས་བ་ལྟར་རོ། །

ལེགས་ཚེ་མའི་སྒྲུང་ལ།

དེ་ནས་ཁློང་རེ་སྒྲོབ་བྱ་བ་སྤྱི་ཡོངས་ལ་སྒྲོབ་སྤྱི་མཆོག་ནས་སྤྱི་ཕྱོགས་
 གྱི་བསྐྱབ་བྱ། ཆོས་དགེ་མཆོག་ནས་ཆོས་ཕྱོགས་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་རེ་གནང་སྟེ་ལ་
 ཡོད་པ་ལྟར་ཆོག་དགེས་སྐྱབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱའི་སྐྱོར་གསུངས་པ། སྤྱིར་
 ཆོས་བྱེད་དང་མི་བྱེད་སོ་སོའི་རང་དབང་ཡིན་པ་ལ་དགག་བྱ་གང་ཡང་མེད་
 གྲང་། ང་ཆོ་སྤྱོད་ཤིང་འོ་ལོ་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཆགས། རྩེ་བྱ་ཏུ་སྒྲོབ་བྱར་
 ཞུགས་ཏེ་ནམ་དུས་ཅན་ཏུ་གྱུར་པར་བརྟེན། ཆོས་སྤྱི་དང་ཤེས་བྱ་ནང་པའི་
 ཆོས་ཤིག་བྱས་ན་རང་ལ་ཁེ་ཕན་ཆེ་བ་མ་གཏོགས་ཁྱོད་མེད་ཅིང་། སྤྱི་ལའང་
 མི་གཞོན་པ་མ་ཟད་ཆོས་དང་སྤྱེལ་ནས་སྤྱི་བྱེད་ན་སྤྱི་ལའང་པན་རྒྱབས་ཤིན་
 ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན་པ་སྤྱར་ཞུས་ཐེན་ལ་རྩེ་སྤྱོད་ཆོག་གི་རེད།

ཁྱད་པར་ནང་ཆོས་ཤིག་བྱེད་པ་ལ་སྐྱབས་འགྲོའི་རྩ་བ་བསྐྱང་ནས་བྱེད་
 དགོས་པས་སྐྱབས་འགྲོའི་སྐྱོར་སྤྱར་ཞུས་ཐེན་ཅིང་། དེ་རིང་སྐྱབས་སྤྱོད་བབས་པ་
 སྐྱབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱའི་སྐྱོར་ཞུ་ན་བསམ་པ་བྱུང་། དཔེར་ན། འཛིགས་སྐྱག་
 ཅན་གྱི་མི་ཞིག་གིས་འཛིགས་སྐྱག་དེ་ལས་སྒྲོབ་བྱུང་བའི་མི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་
 མགོ་བཏགས་ཏེ་སྐྱབས་བཅོལ་བྱེད་པའི་ཆེ། དེའི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱང་
 དགོས་པ་འཛིག་ཏེན་ན་ཡོངས་སྤྱོད་གསུངས་པ་ལྟར། དཀོན་མཆོག་ལ་སྐྱབས་སྤྱོད་
 འགྲོ་ནའང་དེའི་བསྐྱབ་བྱ་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱང་དགོས་ཀྱི། དེ་ལྟར་མ་བསྐྱང་ན་
 སྐྱབས་སྤྱོད་འགྲོ་བའི་དགོས་དོན་མི་འབྱུང་། དེས་ན་སྐྱབས་འགྲོ་གཤམ་རྩི་ཅམ་ཆེ་

པོད་བཙུ་བ། གཞུ་དང་བསྐྱབ་སྒྲུང་།

བ་དེ་ཚམ་དུ་དེའི་བསྐྱབ་བྱ་བསྐྱང་བ་ཡང་དེ་ཚམ་དུ་གལ་ཆེ་བས་ན་དེའི་བསྐྱབ་
བྱ་གནད་བསྐྱས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་ཞུ་བ་ལགས།

བསྐྱུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་བསྐྱུ་བ་བྱ།

དང་པོ། བསྐྱུ་བ་ལས་བྱུང་བའི་བསྐྱུ་བ་བྱ་བཞི་ཚན་གཉིས་ལས།

བཞི་ཚན་དང་པོ།

དང་པོ། དགོན་མཆོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ནས་དེ་དང་མཐུན་པའི་སྐྱེས་
བྱ་དམ་པ་ལ་བརྟེན་པ་འདི་མེད་ན་སྐྱབས་འགྲོའི་ཡོན་ཏན་དང་སྐྱབ་པའི་ཡོན་ཏན་
ཡར་རྒྱས་སུ་མི་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་རོ། །

གཉིས། དམ་པའི་ཆོས་མཉན་པ་ནི། སངས་རྒྱས་དང་དེའི་ཉན་ཐོས་
ཀྱིས་གསུངས་པའི་ཆོས་མདོ་སྡེ་ལ་སོགས་པར་ཅི་འོས་སུ་ཉན་པའོ། །འདི་མེད་
ན་སྤང་དོར་གྱི་གནས་ལ་རྣམ་དཔྱད་མི་འཕེལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །

གསུམ། གང་ཉན་པའི་དོན་དེ་ཉིད་ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ནི། ཐོས་
དོན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་སེམས་པ་དང་མི་བརྟེན་པ་ཡིན་ལ། འདི་མེད་ན་བསྐྱུ་བ་
པའི་ཡོན་ཏན་རྣམས་ཚུད་ཐོས་སུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །

བཞི་པ། ཆོས་ཀྱི་རྗེས་སུ་མཐུན་པར་སྐྱབ་པ་ནི། ཆོས་ཀྱི་དགོས་དོན་
ཉན་མོངས་པ་བཅོམ་སྟེ་ཞི་བ་ཐར་པ་སྐྱབ་པ་ཡིན་པས། དེ་ལྟ་བུའི་དགེ་འདུན་
རྣམས་གྲོགས་སུ་བསྟེན་ནས་དེ་དང་མཐུན་པར་སྐྱབ་པའོ། །འདི་མེད་ན་
སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་ས་ཕྱོད་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ། །

བཞི་ཚན་གཉིས་པ།

དང་པོ། རང་གི་དབང་པོ་མི་ཚོད་པར་བྱ་བ་ནི། དབང་པོའི་སྒོ་བག་
ཡངས་སུ་བྱ་བ་ལ་ཉེས་དམིགས་སུ་བལྟས་ནས་དབང་པོའི་སྒོ་སྒྲིམ་བ་དང་
བསྐྱབ་བ་ལ་འབད་བའོ། །འདི་མེད་ན་སྒྲིམ་དང་ཡོན་ཏན་འབྲེས་ནས་ཡོན་ཏན་
འཕེལ་བའི་བགཞགས་སུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །

གཉིས་པ། བསྐྱབ་བའི་གཞི་མཐའ་དག་བསྐྱབ་བར་བྱ་བ་ནི། སངས་
རྒྱུ་གྱི་བཅས་པའི་ཁྲིམས་ལ་ཅི་རུས་སུ་བསྐྱབ་བའོ། །འདི་མེད་ན་ཉོན་མོངས་
བ་སྒྲོང་བར་མི་རུས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

གསུམ་པ། སེམས་ཅན་ལ་སྤྲོད་མེད་བར་བྱ་བ་ནི། སངས་རྒྱུ་གྱི་བསྐྱབ་
བ་སྤྲོད་མེས་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་པ་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་ལ་སྤྲོད་བཅེ་བར་བྱས་ཏེ་
འཆོ་བ་སྒྲོང་བའོ། །འདི་མེད་ན་ཆོས་འཆད་ཉན་བྱེད་པའི་དགོས་པ་མི་འགྱུ་བ་
པའི་ཕྱིར་རོ། །

བཞི་པ། དུས་དུས་སུ་དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱ་བ་ནི།
ཉིན་རེ་བཞིན་དགོན་མཆོག་ལ་མཆོད་པར་བྱ་བའོ། །འདི་མེད་ན་བསོད་ནམས་
རྒྱ་ཆེན་པོ་མི་འཕེལ་བས་སྐྱབ་བ་ལ་བར་ཆད་མང་པའི་ཕྱིར་རོ། །

མན་ངག་ལས་བྱུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ།

གཉིས་པ་མན་ངག་ལས་བྱུང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ལའང་། སོ་སོའི་བསྐྱབ་བྱ་
དང་ཐུན་མོང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་གཉིས་ལས། དང་པོ་ལའང་དུག་སྟེ། སངས་རྒྱུ་

དགོན་མཆོག་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོན་དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི། འཛིག་རྟེན་པའི་
ལྷ་དང་། ལྷ་དང་། གཞོད་སྤྱོད་སོགས་ལ་སྒོ་ཕྱགས་བཅོལ་ནས་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་
བ་སྦྱང་དགོས།

སྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི། སངས་རྒྱལ་སྐྱབ་བརྟན་རིན་པོ་ཆེ་ལས་གྲུབ་
པའམ། ས་དང་རྩོལ་ལས་གྲུབ་པ་སོགས། གང་ལྟར་སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱབ་བརྟན་
ཆག་གྲུམ་ཤོར་བ་ཞིག་ཡིན་ཡང་སངས་རྒྱལ་དངོས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་བཞག་ནས་
དད་གྲུས་དང་ཕྱག་མཆོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

ཆོས་དགོན་མཆོག་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ན། དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་
ནི། སེམས་ཅན་ལ་བསམ་བཞིན་གཞོད་འཆེ་སྤྱོད་མོ་ཚུན་ཆད་ཀྱང་སྦྱང་ཅི་ཐུབ་
བཟུང་དགོས་ཏེ། སྤྱང་ན་ལས་འདས་པའི་མདོ་ལས། གང་ཞིག་གསུམ་ལ་
སྐྱབས་འགྲོ་བ། །དེ་ནི་ཡང་དག་དག་བསྟེན་ཏེ། །ནམ་དུའང་ལྷ་ནི་གཞན་དག་
ལ། །སྐྱབས་སུ་སོང་བ་མ་ཡིན་ནོ། །དམ་པའི་ཆོས་ལ་སྐྱབས་འགྲོ་བ། །འཆེ་
ཞིང་གསོད་པའི་སེམས་དང་བྲལ། །དག་འདུན་ལ་ཡང་སྐྱབས་འགྲོ་བ། །སྤྱ་
སྟེགས་ཅན་དང་འགྲོགས་པ་མིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

སྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི། ཆོས་དགོན་མཆོག་གི་སྤེར་གཏོགས་པའི་རྒྱལ་
པའི་གསུང་རབ་སོགས་མདོར་ན་སྤང་དོར་གྱི་གནས་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་སྟོན་
པའི་ཆོས་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་ཡན་ཆད་ལའང་ཆོས་དགོན་མཆོག་གི་འདུ་ཤེས་
བཞག་སྟེ། ཕྱག་མཆོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བཀྱར་ནས་དད་གྲུས་ཞུ་དགོས།

དག་འདུན་དགོན་མཆོག་ལ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་ན། དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་
ནི། སྤྱ་སྟེགས་པ་སོགས་སྤང་དོར་གྱི་གནས་ལ་མི་མཐུན་པར་སྦྱོད་པ་ནམས་ལ་

སྒོ་ཕུགས་གཏང་ནས་འབྲིས་འགྲོགས་མི་རུང་བ་ཡིན། སྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི།
ས་ས་སྒྲེ་བོ་ཆོས་སྒྲིབ་ཚུལ་མཐུན་གྱི་བཙུན་པ་ནམས་དགེ་འདུན་དགོན་མཆོག་གི་
དོན་ཐུབ་གྱི་འདུ་ཤེས་བཞག་སྟེ་དད་གུས་ཁྱེད་གོས་པ་བཅས་ཡིན།

གཉིས་པ་ཐུན་མོང་བའི་བསྐྱབ་བྱ་ལའང་བྱག་སྟེ། དང་པོ། དགོན་མཆོག་གི་
གསུམ་གྱི་ཁྱད་པར་དང་། ཡོན་ཏན་རྗེས་སུ་བླ་པའི་སྒོ་ནས་དུས་རྟག་དུ་མཆོད་
པ་ལ་བཙོན་ཞིང་བཟའ་བ་དང་། བཅའ་བའི་ཕྱད་ཕུལ་བ།

གསུམ་པ། སྟོང་རྗེ་རྗེས་སུ་བླ་པའི་སྒོ་ནས་འགྲོ་བ་གཞན་ཡང་ཚུལ་
འདི་ལྟ་བུ་ལ་དགོད་པར་བཙུགས་པ།

བཞི་པ། བྱ་བ་གང་བྱེད་པ་དང་དགོས་པ་ཅི་ཡོད་པ་ནི། ཐོག་མར་དགོན་
མཆོག་ལ་མཆོད་ནས་གསོལ་བ་འདེབས་ཤིང་འཛིག་རྟེན་པའི་ཐབས་གཞན་
སྟོང་བ།

ལྔ་པ། སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཕན་ཡོན་ཤེས་ནས་ཉིན་ལན་གསུམ་དང་
མཆོན་ལན་གསུམ་སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ།

དྲུག་པ། དགོན་མཆོག་གསུམ་ཐ་ན་བཞད་གང་གྱི་ཕྱིར་རམ། སྟོག་གི་
ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་ཞིང་བསྐྱུང་བར་བྱ་བ་ནི། རང་གི་སྟོག་ཉེས་སོགས་ཅི་ལ་
བབ་ཀྱང་སྐྱབས་འགྲོ་མི་གཏོང་བའི་ཞེ་དམ་བཅའ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་སྐྱབས་
སུ་སོང་བའི་ཕན་ཡོན་ལའང་བསྐྱུ་བ་ལས་བྱུང་བ་དང་མན་ངག་ལས་བྱུང་བའོ། །

དང་པོ་ལའང་བཞི་ཆོད་གཉིས་ལས་དང་པོ་ནི། བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་
པོ་འཕྲོ་བ་ནི། ཕར་ཕྱིན་བསྐྱུས་པ་ལས། སྐྱབས་སོང་བསོད་ནམས་གཟུགས་
ཡོད་ན། །ཁམས་གསུམ་འདི་ཡང་སྟོད་དུ་ཆུང་། །རྒྱ་མཆོ་ཆེན་པོ་ཆུ་ཡི་

གཏེར། །སྤུལ་གྱིས་བཅལ་བར་གཞལ་མི་རུས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །
གཉིས་པ། དགའ་བ་དང་མཆོག་ཏུ་དགའ་བ་འཛོལ་བ་ནི། ཆེ་འདིའི་དོན་
ལ་བསམས་ནས་དགའ་བ། བྱི་མའི་དོན་ལ་བསམས་ནས་མཆོག་ཏུ་དགའ་བ་
འཛོལ་བ་ལོ། །

གསུམ་པ། ཉིང་ངེ་འཛིན་རྣམ་པར་དག་པ་འཛོལ་བ་ལོ། །
བཞི་པ། ཤེས་རབ་རྣམ་པར་དག་པ་འཛོལ་བ་ལོ། །འདི་གཉིས་ནི་སྐྱབས་
འགོས་ཟིན་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་དང་། ཤེས་རབ་གྱིས་ནི་རང་རྒྱུད་གྲོལ་བར་བྱེད་
པའི་ཐབས་ཀྱི་གཙོ་བོ་ཡིན་ནོ། །

བཞི་ཚན་གཉིས་པ་ནི། དང་པོ། བསྐྱང་བ་ཆེན་པོ་དང་ལྷན་པ་ནི། སྙིང་
ཐག་པ་ནས་དགོན་མཆོག་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་ན་ལྷ་ཐམས་ཅད་གྱིས་བསྐྱང་བར་
མཛད་པ་ལོ། །

གཉིས་པ། འོག་པར་མོས་པའི་སྤྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་སྒབ་པ་དང་ཟད་
པར་འགྱུར་བ།

གསུམ་པ། རང་ཉིད་སྤྱེས་བྱ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་དུ་བགྱང་བར་འགྱུར་རོ། །
བཞི་པ། སྟོན་པ་དང་ཆངས་པར་སྦྱོད་པ་དང་། བསྟན་པ་དགའ་བའི་ལྷ་
ཐམས་ཅད་གྱིས་ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་དགའ་བར་འགྱུར་རོ། །

མན་ངག་ལས་བྱུང་བ་ལའང་བརྒྱད་དེ། དང་པོ། རང་པ་སངས་རྒྱུ་
པར་ཚུད་པ་ལ། སྤྱིར་ལྷ་བའི་སྟོན་ནས་འཇུག་པ། སྦྱོད་པའི་སྟོན་ནས་འཇུག་པ།
ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་གྱི་སྟོན་ནས་འཇུག་པ་སོགས་ཡོད། འདིར་ཉམས་ལེན་
གྱི་སྟོན་ཚུད་པ་ལ་སྐྱབས་འགོ་འདིས་ཟིན་མ་ཟིན་གྱི་སྟོན་ནས་འབྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

གཉིས་པ། སྒོམ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་དུ་འགྱུར་བ་ནི། བསྐྱེན་གནས་
ཀྱི་སྒོམ་པ་ལ་སོགས་པའི་སྒོམ་པ་གང་དང་གང་ལེན་གྱང་སྐྱབས་འགོ་ཅ་བར་
བཟུང་ནས་ལེན་དགོས་ཏེ། སྐྱབས་འགོ་བདུན་ཅུ་པ་ལས། དགེ་བསྐྱེན་གསུམ་
ལ་སྐྱབས་འགོ་བ། །དེ་ནི་སྒོམ་བརྒྱད་ཅ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

གསུམ་པ། སྒོན་བསགས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་ཐམས་ཅད་སྐབ་ཅིང་འཛད་པར་
འགྱུར་བ་སྟེ། བསྐྱབ་བདུས་ལས། གང་ཞིག་སངས་རྒྱས་སྐྱབས་སོང་བ། །དེ་
དག་ངན་འགྲོར་འགོ་མི་འགྱུར། །མི་ཡི་ལུས་ནི་སྤངས་ནས་སུ། །དེ་དག་ལྟ་ཡི་
ལུས་འཐོབ་པོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

བཞི་པ། བསོད་ནམས་རྒྱ་ཆེན་པོ་གསོག་པ་ནི། འཆི་མེད་རྩ་སྤྲིའི་
གཟུངས་ལས། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་བསམ་མི་བྱབ། །དམ་པའི་ཆོས་གྱང་
བསམ་མི་བྱབ། །འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་བསམ་མི་བྱབ། །བསམ་མི་བྱབ་
ལ་དད་ནམས་ཀྱི། །རྣམ་པར་སྤྲིན་པའང་བསམ་མི་བྱབ། །ཅེས་པ་ལྟར་རོ། །

ལྔ་པ། གནས་སྐྱབས་ངན་འགྲོར་མི་སྤྱང་བ་ནི། སང་གེས་ཁུས་པའི་མདོ་
ལས། དད་པས་མི་ཁོམ་སྤོང་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟ་བུ་རོ། །

དྲུག་པ། མི་དང་མི་མ་ཡིན་གྱི་བར་ཆད་ཀྱིས་མི་ཚུགས་པ།

བདུན་པ། ཅི་བསམ་པ་ཐམས་ཅད་འགྱུར་པ།

བརྒྱད་པ། ལྷུང་དུ་འཛང་རྒྱ་བའོ། །

འདི་གསུམ་གྱི་ཁྲུངས་ནི། མདོ་ལས། གང་ཆེ་གང་ཞིག་སངས་རྒྱས་
དང་། །ཆོས་དང་དགེ་འདུན་སྐྱབས་སོང་ལ། །སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱན་
འགྱུར་དང་། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཡང་དག་འདས་པ་དང་། །འཕགས་ལམ་ཡན་

ལག་བརྒྱད་བདེ་བ། །ཐུ་ངན་འདས་པས་འགོ་བར་འགྱུར། །འཕགས་པའི་
བདེན་པ་བཞི་པོ་དག། །ཞེས་རབ་གྱིས་ནི་ལྟ་བྱེད་པ། །སྐྱབས་དེ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་
སྟེ། །སྐྱབས་དེ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡིན། །སྐྱབས་དེ་ལ་ནི་བཏེན་ནས་ཀྱང་། །སྤྲུག་
བསྐྱེད་ཀྱན་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

༡༡། སྒྲིག་ལྗོངས་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེའི་སྒྲུང་གཏམ་ཞེས་
བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

སྒྲུང་བརྗོད།

༡༣། །སྒྲིག་ལྗེས་གསལ་བའི་སྒྲོན་མེའི་སྒྲུང་གཏམ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ཉིད། རྩ་ས་
རིགས་ལས་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་འགན་འཛིན་སློབ་ཐབས་རྒྱ་མཚོས་གཤམ་འཁོད་
དགོས་པ་གསུམ་ལ་དམིགས་ཏེ་ངལ་བ་བྱད་བསད་ཀྱིས་ཚོམ་སྒྲིག་ཞུ་ཞུལ་
ལགས་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་གྱི་གདང་ཚད་ཤིན་ཏུ་དམན་པས་མཁས་པར་མགྱ་བ་
སྐྱེད་པའི་ཡན་ལག་ཏུ་མི་རུང་ཡང་། རང་རེའི་ན་གཞོན་ནམས་ལ་སྒྲུང་ཡིག་
དགོས་མཁོ་ཏེ་ཅང་ཆེ་ལུགས་ཀྱི་སྒྲུང་མོལ་མང་ཞིང་། རང་གཞུང་ཤེས་རིག་
ལྷན་ཁང་ནས་ཀྱང་དེ་དོན་རྒྱབ་སྐྱོན་གནང་དང་གནང་བཞིན་པ་སོགས་ལ་བརྟེན།
རང་རེའི་ན་གཞོན་ནམས་ལ་ཤེས་ཡོན་གྱི་འཕུར་ཚད་རྩོགས་སླ་བའི་སྒྲུལ་མ་
ཙམ་ཞིག་བྱུང་ན་སྟམ་སྟེ།

དམིགས་ལུལ་དང་པོ། སྒྲུང་གཏམ་འདི་ཉིད་སློབ་སྐྱབས་དངོས་ལུགས་
བརྒྱད་གསུམ་ནས་བསྐྱབ་བར་བྱ་བ་རི་སྟེང་ཅིག་གསལ་བ་ནམས་བྲགས་སྒྲུང་
ཆེན་པོས་རང་རྒྱད་ལ་སྒྲུར་ཏེ་ཡ་རབས་ཀྱི་ལྷ་སྟོད་གོམས་གསུམ་དབྱར་མཚོ་
ལྷར་རྒྱས་བྱུང་བའི་རེ་བ་ཞུ་བཞིན་ཡོད།

གཉིས་པ་རང་ལུགས་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་དང་ཚོམ་རིག་གི་སློབ་པར་བརྒྱ་
བྲག་ཏུ་བྲེས་པ་ལས་སླ་ན་མེད་པའི་རིག་གཞུང་ཡོངས་འདུན་དབང་པོ་ལྷར་
འཕེལ་བའི་ཆ་རྒྱུན་དུ་སྒྲིན་ནམ་སྟམ་པ་དང་།

གསུམ་པ། རང་རེའི་ན་གཞོན་སྤྱི་དང་བྲེ་བྲག་སློབ་བྲ་ཁག་ཏུ་འཇུག་

ཡིག་གི་མ་དཔེ་ཤིན་ཏུ་དགོན་པས། དེ་ཉིད་ལྷུག་པོ་ཞིག་བྱང་ན། འབྲུག་ཡིག་
འབྲི་སྒོལ་ཆད་འཕེར་ཀྱན་བྱབ་ཏུ་སྤེལ་བྱབ་ན་དགོ་མཆོན་ཆེ་བར་སྦྲུལ་སྤེ་
དཔར་ཅ་ཚུགས་མ་འབྲུག་ཐོག་དམིགས་བཀར་གྱིས་བྲིས་པ་ལགས་ཤིང་དེར་གི་
ཆར་རང་རིགས་ཡིག་འབྲི་བའི་ཁྲོད་ནས་སྐྱོད་བྱམས་པ་ཡོན་ཏན་མཆོག་ཨང་
དང་པོའི་གས་སུ་ཀྱན་གྱིས་བཀྱར་བས། འདི་ཡང་སྐྱོད་རང་ལ་སྐྱབས་འབྲུག་
ཁྱེས་པ་ལྟར་སྤྲད་ཕྱིན་མ་ཕྱི་འདི་དང་མཐུན་པ་ཡོང་བའི་རེ་འདུན་ཁྱེ་བཞིན་ཡོད།

ལྷ་བྲིས་དོན་གྱུབ་ལགས་གྱིས་རི་མོ་བྲིས་གནང་མཛད་པ་དང་རང་
གཞུང་ཤེས་སྒྲན་མཆོག་ནས་ཀྱང་བྱགས་འཁུར་ཆེ་བཞེས་གྱི་དཔར་བསྐྱབ་གྱི་
མཐུན་ཆེན་དུ་བརྒྱ་ཆ་ཉི་ཤུ་ཅ་ལྷ་གསོལ་རས་གནང་རྒྱུའི་ཞལ་བཞེས་ཐོབ་པ་
འདིས་མཆོན་དེབ་འདིའི་ཐོག་ཕྱག་རོགས་གནང་མཁན་ཡོངས་ལ་བྱགས་རྩེ་
ཆེ་ཁྱེ་ཡོད།

དེབ་འདི་ཉིད་འཛིན་རིམ་བརྒྱད་པ་མན་ཆད་གྱི་མ་དཔེ་ཡིན་ཞིང་དེ་
མཚུངས་སྒྲོབ་བྲལ་བ་ནམས་ལ་དང་པོའི་ཆར་དེབ་ཐེངས་དང་པོ་རིན་མེད་དུ་བྱུལ་
བྱབ་ན་སྦྲུལ་ཡང་། མཐུན་ཆེན་གྱིས་མ་ལྡེང་བར་བརྟེན་མ་གནས་ནས་ཆ་ཡང་ཅི་
བྱབ་ཁྱེས་ཉེ་རིན་འབབ་སྤན་བྱ་རེ་མ་ཁྱེས་མཐུ་མེད་བྱུང་སོང་བ་བཅས་དགོངས་
འཇགས་དང་དཔར་ཐེང་དང་པོར་དེབ་གངས་ཉིས་སྟོང་ཐམས་པ་དང་། སྤྲར་ཡང་
དཔར་དེབ་དགོས་ཆེ་རིགས་ལམ་སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་ལ་བདག་དབང་བྱུལ་ཡོད།
བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་བཅས། སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༧ ལྷ་ཆོས་ལ།

མཆོད་བརྗོད།

ཨོཾ་ཧྲཱི་ཤིཾ་ རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ནང་ནས་ཤར་བ་ཡི། །གནས་ལྔ་འཆི་
མེད་མཛོད་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན། །ཆོས་རིག་དབྱུང་བ་སེལ་བའི་དབང་ལྷག་
ཆོག་ས། །དེང་འདིར་དགོངས་ལ་རྟག་ཏུ་ཐོགས་མཛོད་ཅིག །ཀུན་གྱི་འདུན་
པའི་ཅེ་རུ་རྟག་འཁོར་བའི། །རང་གཞན་དགེ་ཞིང་སྦྱིད་པའི་དོན་ཆེན་དེ། །དགེ་
བཅུའི་གཞུང་ལམ་འགྲིམས་ནས་བསྐྱབ་དགོས་པས། །ཀུན་ལ་གཏམ་འདི་ཁོ་
ན་བསྟན་བྱ་ལགས། །སྒོ་གསལ་ཞེས་བྱ་ཀུན་གྱི་བསྟན་པའི་ཆོ། །ལེགས་
ཉེས་སྣང་བ་ཇི་བཞིན་གསལ་བྱས་ཏེ། །འཇུག་སྒོ་མ་ནོར་བསྐྱེད་པའི་བྱ་མཆོག་
འབུམ། །ས་སྟེང་རྒྱན་མི་ཆད་དུ་འབྱུང་བར་སྟོན། །དེ་དོན་མི་ཆོས་གཙང་མས་
མང་བཏིངས་ཏེ། །ལྟ་ཆོས་ཁང་བྱ་བ་ཅེགས་པ་བརྒྱ་བཀོད་དབྱས། །ཆོས་
རིག་རོ་བརྒྱ་ལྟན་པའི་གསོལ་སྟོན་དུ། །མཐའ་དག་འཛོད་ཕྱིར་མགྲོན་དར་
འདི་དབྱེ་བྱ། །བཅུམ་གཞི་མེད་ཀྱང་བཅུམ་ཆོས་རིག་པའི་ནོར། །ཚུམ་པོས་
ཆངས་སྤུས་མཛོད་ནས་ཉེར་བྱངས་ནས། །མཉན་པོ་གཟུར་གནས་ཆོགས་
ནམས་རིངས་སྟབས་སུ། །རང་ནོར་བཞིན་དུ་གསོག་སྐྱབ་ཅིས་མི་བྱེད། །འོན་
ཏང་ནོར་གྱི་རིགས་སམ་བརྒྱུད་སྦྱིད་པའི། །མདུན་སར་སྟགས་ཆེ་བོས་བ་ཅི་
བྱབ་དང་། །ལྟ་རྗེས་སྟན་རྩ་འབྱུང་བཞིན་དཔྱོད་མཁས་སར། །ཁྲ་མོས་ཁྲ་པོར་
མགྲུབ་པའི་ཉམས་བཞོན་བྱས། །

སྒྲུང་གཏམ་དངོས།

དེ་ཡང་གནའ་སྤྱོད་མོ་ཞིག་ན། ཡུལ་ལྷ་ཆེན་གྱི་བ་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་དཔལ་ལོན་དར་བའི་ཁྲིའི་ཁྲིའི་བུ་བྱིས་བདག་ཆེན་པོ་ཞོར་རྒྱས་གྱི་བ་ཀྱུན་ལ་པན་བའི་ལྷག་བསམ་ཅན་ཞིག་ཡོད། རམ་ཞིག་ན་དེའི་བཅུན་མོ་ལ་སྤྲོས་གཅིག་དང་། སྤྲོས་མོ་གཉིས་ཅིམ་གྱིས་བཅས། སྤྲོས་དེ་ནི་སྤྲོ་གྲོས་ཀྱི་འཇུག་པ་མཆོག་ཏུ་ཡངས་པ་ཞིག་བྱང་བས་གཞིས་འཛིན་དུ་བཞག སྤྲོས་མོ་ཆེ་བ་དེ་ཡང་རིག་བའི་གནས་ལ་སྒྲུངས་བའི་བཅོན་པ་ཆེ་ཞིང་ཞོར་ལ་འཇུངས་པ་མེད་པར་ཐུག་ཡངས་ཞེས་སྟན་པར་ཆེ་བས། མཁོ་རྒྱའི་འབྱོར་བ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པའི་རྫོང་དཔོན་ཞིག་གི་མདུན་མར་བསྐྱུས།

ཐ་ཆུང་གསལ་བའི་སྤྱོན་མེ་གྱི་བའི་སྤྲོས་མོ་དེ་ནི་གཟུགས་བྱད་ལང་ཆོ་ལ་མཐོ་ཅིས་ཀྱི་བྱ་མོ་ལའང་འགྲན་བཟོད་པ་ཞིག་ཡོད། རིག་བའི་གནས་ནམས་མཛོན་དུ་གྱུ་བའི་ཕྱིར་སྤོབ་གྲར་ཞུགས་ནའང་། ལང་ཆོས་དེགས་པས་བསྐྱབ་པར་གྱུ་བའི་གནས་ལ་བཅོན་པ་ཞན་བའི་དབང་གིས་འཛིན་ཅིམ་བརྒྱད་ཅམ་སོན་པ་ན། བྱིས་དུ་འཛོག་དགོས་པ་བྱུང་། དེའི་ཆེ་ཡབ་ཡུམ་ལ་སྤྲོ་ཞུ་དང་བཀྱར་སྟོབ་བཟང་པོས་མཆོད་ཀྱང་ལང་ཆོ་ཤིན་ཏུ་མཛེས་པའི་དབྱིངས་ཀྱིས་སྤྲོ་ཆོས་ཁོ་ནས་དུས་འདའ་བར་བྱས་པས། ལང་ཆོ་དར་བའི་བྱ་མང་པོ་མེ་ཉོག་ལ་བྱུང་བ་བཞིན་དུ་འཁོར། བྱ་ཆའི་བདག་པོ་ལ་ལས་འཇབས་ནས་རྒྱ་བར་འདོད། ལ་ལས་ཞོར་གྱིས་ཉོ་བར་འདོད། ལ་ལས་དབང་གིས་འཕྲོག་པར་འདོད་པ་སོགས་སྤྱོད་ཉིད་བག་མར་བསྐྱུ་བའི་དོན་དུ་བསྐྱོ་སྤང་གིས་དུས་འདའ་བའི་མོད་ལ། བྱ་རབ་

མཛེས་ཞེས་པ་ལྟ་སྟོང་དང་ལང་ཆོ་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་ཞིག་གིས་མདུན་མར་
བསུ་བར། ཕྱི་གསལ་གཉིས་ཀས་མཐུན་བྱུང་གི་ཉེར་བསྟོགས་ལ་ཉེ་བ་ན། ཐག་
རིང་ནས་བྱ་གསར་དགའ་བེར་བ་ལང་ཆོ་མེ་ཉོག་ཤར་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟོ་བྱར་དུ་
འོངས་ཏེ་འབྲེལ་གཏུགས་ཡང་ཡང་བྱས་ཤིང་། བྱ་དེ་གཡོ་སྐྱུས་བསྐྱ་ཐབས་
ལ་བྱང་ཚུབ་པས་གསལ་སྟོན་ཡང་དེའི་འདོད་དབང་ལ་ཤོར་ཏེ་པ་མས་ཐབས་
སྐྱ་ཆོག་པ་གིས་བསྟོག་པར་བརྩམས་ཀྱང་མ་སྐབ་པའི་ཁར། མོས་བསྟོ་བ་རྒྱར་
གཞོན་གིས་ཁྱ་བ།

དེད་གི་མི་ཆེ་དེད་གིས་བསྐྱལ་དགོས་ན། །རང་གི་མདུན་མ་རང་ལ་
བཏན་དུ་ཚུགས། །མི་ཡི་རང་དབང་འགོག་པ་མི་རུང་ཞིང་། །སྟོ་མཐུན་མིན་
པ་འགྲོགས་ན་འཐབ་ཆོད་གཞི། །ཡལ་ཡུམ་དགོངས་པ་མ་གཡེལ་ཐུགས་རྗེས་
གཟིགས། །ཞེས་སོགས་མའི་རང་དབང་མོ་རང་ལ་དགོས་སྟོར་སྐྱ་ཆོག་པ་ཁྱས་
པས། བ་མའི་ཐུགས་བབ་མ་བྱུང་ནས་ལན་དུ།

དབྱར་སྐྱེས་མེ་ཉོག་མཛེས་པ་ཞག་ཤས་ཡིན། །དེ་ཐུར་བུལ་སྐྱར་གྱུར་
ན་གུན་གིས་དོར། །གཤེས་ངན་ལང་ཆོ་བཟ་ཡང་ལོ་ཤས་རྗེས། །མི་འདོད་
གཟུགས་གི་རང་མདངས་ཐོག་དུ་བབས། །ཤུགས་སྟོང་མཛེས་པའི་རང་བཞིན་
ཆེར་མེད་ཀྱང་། །དབྱར་དགུན་གུན་དུ་སྟོ་ཞིང་བྱི་བཟང་འཐུལ། །ཡ་རབས་
ཤེས་ཡོན་བཟ་བ་དང་འགྲོགས་ན། །ནམ་འཆོའི་བར་དུ་མཛེས་པའི་བདེ་སྐྱོད་
འཕེལ། །གཏི་ཐུག་ཐན་བྱའི་མི་བཞིན་ལེགས་བཤད་གི། །ཉི་མའི་སྒྲར་བ་འཆར་
ཆོ་ལོང་བར་འགྱུར། །རིག་པའི་སྟོ་གོས་ཆོས་གི་སྐྱན་བཞིན་དུ། །ཤུགས་གཉིས་
གཤེས་ཤུགས་མཐའ་དག་གསལ་བར་བྱེད། །འདོད་པའི་མིག་ནི་བྱ་ཆོད་མིག་རི་

བཞིན། །འཕྲལ་གྱི་དངོས་པོ་ཕྱོགས་གཅིག་ཁོ་ནར་མཐོང་། །བཙོན་འགྲུས་མིག་
ཅི་ལྟ་ཡི་སྒྲུན་བཞིན་དུ། །འཕྲལ་ཡུན་བདེ་བ་མཐའ་དག་འཕྲེན་པར་བྱེད། །ཞེ་
སྒྲུང་དུག་སྒྲུལ་སྒྲོས་པའི་མིག་བགྲད་བཞིན། །གང་གིས་བལྟས་པ་དེ་ལ་སྒྲུང་
སེམས་སྒྲེ། །བྱམས་བཙེ་འདོད་པས་བཟི་བའི་ཟུར་མིག་ལྟར། །ཀུན་ནས་མགྲུ་
བའི་མདངས་ཀྱིས་གཞན་ཀུན་བསྒྲུ། །འདོད་པའི་སྣ་ཞགས་གང་དུ་འཁོན་པ་
དེ། །རྩོན་པའི་ལག་རྒྱ་སོང་བའི་རི་དྲགས་བཞིན། །རང་ལུས་རང་ཉིད་སྤང་
བའི་བསུ་མ་སྟེ། །སྤང་གྲོལ་ཀུན་གྱི་གཞི་རུ་ཤེས་པར་གྱིས། །ལེགས་པར་
དཔྱད་ཅིག་ཤེས་རབ་མིག་ཡོད་ན། །ཡང་ཡང་སོམས་དང་གཅེས་པའི་གསལ་
སྒྲོན་ལགས། །ཕྱིས་ནས་འགྲོད་པའི་དོང་དུ་ལྷངས་གྱུར་ན། །པ་མར་ལེ་ལན་མ་
བདའ་གདམས་ངག་ལོངས། །ཞེས་ཐ་ཆོག་བསྒྲགས་སོ། །

དེ་ནས་རིམ་གྱིས་བྱ་གསར་དགའི་རྗེས་སུ་འགྲོ་བར་ཕྱོགས་པའི་ཆོ་བྱ་
རབ་མཛེས་ཀྱི་པ་མ་གཉིས་བྱོན་ནས་ཆོག་མདའ་འཕེན་པ།

ཡང་ཆོའི་སྤྲོད་བྱ་མ་དམས་པ། །དཔལ་དང་འགྱོར་པའི་ཡལ་འདབ་
རྒྱས། །ཤེས་ཡོན་མེ་ཏོག་རྣམ་བཟ་བའི། །དཔག་བསམ་ལྡོན་པ་སྤངས་ནས་
ཅི། །གཤེས་ངན་དུག་སྒྲུལ་ཆང་བཅས་པའི། །ཤིང་སྐམ་གྱིབ་བསིལ་བསྟེན་
འདི་ཅི། །ཤེས་དམན་བདག་གི་མདུན་མཐོང་ཡང་། །པ་རོལ་བལྟ་བའི་མིག་
མེད་པས། །མ་བརྟག་འདོད་དབང་གཏོང་ཐལ་ན། །སྤྱགས་གྲོང་ཆད་མེད་
མི་འབྱུང་ངམ། །ལོང་བ་གཡང་སར་རྒྱ་བ་ལ། །མིག་ལྡན་དག་གིས་སྒྲོབ་
དགོས་ལྟར། །དོན་མིན་གཡམ་རྒྱགས་ལ་བལྟས་ན། །པ་མར་ཤ་ཆ་ཡོད་ཅེས་
བརྒྱན། །ཞེས་བསྟན་པ་ལ།

གསལ་སྒྲིལ་གྱི་པ་མས་ལན་དུ། བྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ནི་གང་གསུངས་
 བ། །རྒྱལ་བའི་བཀའ་བཞིན་བདེན་པར་གོ། །འོན་ཀྱང་ཐབས་བརྒྱ་བྱས་སྟོང་
 གིས། །མ་བརྒྱུག་བཅན་པོས་ཅི་སྟེ་འགོག། །བྱ་གར་ཞུགས་པའི་སྐྱལ་ཆེན་
 དེ། །སློག་ཆད་བར་དུ་བཏོན་མིན་ལྟར། །འདོད་པ་རང་མཆང་མ་བཏོལ་
 བར། །འདོད་པའི་འཆིང་ཞགས་ཇི་ལྟར་གཅོད། །ཐབ་རྩོམ་འདིལ་བར་གྱད་
 པོས་གྱང་། །མ་བརྒྱུག་གཞན་ལྟ་གཤམ་ལུས། །ལས་ཀྱི་ལུས་པས་མཆམས་
 སྒྱར་བ། །རྒྱལ་བའི་མཐུས་གྱང་དབྱལ་མིན་གསུངས། །སྐྱལ་གྱིས་མདུད་པ་
 སྐྱལ་གྱིས་བཞེག་དགོས་ལྟར། །རང་རང་བསགས་པའི་སྟེག་ལས་རང་རང་
 གིས། །གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞིས་སྒྱུངས་ནས་འདག་དགོས་ཀྱི། །བྱམ་པ་ཚུས་
 འཁུས་ཇི་བཞིན་ཇི་ལྟར་འདག །ར་སྤྲུགས་སྐྱམ་པོ་འཐེན་ན་རལ་བའི་རྒྱ། །མི་
 འདོད་ལས་སྲ་བཀོལ་ན་རལ་བའི་མཐའ། །སྤྲོ་ཆེན་མ་བཅོས་ཟ་ན་སློག་ལ་
 བརྟ། །འདོད་ཆེན་བཅན་འགོག་བྱས་ན་འཁོན་པའི་རྒྱ། །ཞེས་ཆོགས་སྲ་བཅད་
 པའི་གཏམ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་མགྲ་བར་བྱས་པས། །ཁོང་རྣམ་པ་གཉིས་གྱང་ཡིད་
 དུ་འཐད་ནས་སྒྲར་སྒྲས་པ།

བྱེད་གཉིས་དགོངས་པ་གཏིང་ཐབ་རྒྱ་མཆོ་སྟེ། །ཐབས་ལ་མཁས་
 ཤིང་མཛངས་པའི་སྒྲིལ་ཆེན་བཞིན། །ཀུན་སྟོམས་ཁྱབ་པ་ལྟ་བུའི་བྱམས་བཅེ་
 ཅན། །དེད་ཅག་ཡིད་རབ་འཕྲོག་པས་སྒྲོ་བ་ཆེམས། །ཞེས་མགྲ་བའི་གཏམ་
 བྱེད་དུ་མ་དང་བཅས་བྱིར་ལོག་གོ། །དེ་ནས་བྱ་མོ་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་བག་མར་
 གཏོང་རྒྱུའི་གྲུབས་གཤོམས་རྒྱས་སྒྲོས་དང་བཅས་འགྲོ་བར་ཉེ་བ་ན། །མོ་རང་
 སེམས་ཚུང་ཐད་འཁུགས་ཏེ་པ་མར་ནང་བཅར་དུ་འོངས་ནས་ཞུ་བ།

ཐུན་པོ་ཚུ་སྒྲ་གར་འཁྱིད་བསམ་སྒྲིང་གྲིས། ། ཡབ་ཡུམ་ཐུགས་དང་
འགལ་བ་བཟོད་པར་གསོལ། ། གཅེས་ཐུག་སྒྲིད་གྲིས་སྒྲོས་པའི་ཐུགས་སྒྲིན་
དག། ། རིམ་པར་གསལ་ཡང་ཐག་གཅོད་སྒྲ་བས་ལན། ། ལན་གཅིག་ཡབ་
ཡུམ་གཉིས་དང་བལ་དགོས་ཀྱང་། ། སྒོག་ཟད་བར་དུ་སེམས་དང་ལྷན་ཅིག་
སར། ། ལྷང་དོར་མ་ཞོར་འབྱེད་པའི་ཡེ་ཤེས་སྒྲོན། ། ལྷག་པོར་ཆོག་གིས་ཡིད་
མཁར་སྒྲོ་བར་མཛོད། །

ཅེས་ཞུས་པས། ཡབ་ཡུམ་གྱི་དགོངས་པར་བྱེད་འདི་རིག་པ་གསལ་བས་
སྒྲོན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་རྣམས་གོ་བ་ཆོད་ནས་འདུག་པས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བཀག་ན་
ཉན་རེ་ཡོད་མོད། ཕྱིར་གསལ་བསྐྱགས་དང་། རང་དོན་གཉེན་སྲིག་གི་གན་
འཛིག་ཟིན་ནས་བཞོལ་འདེབས་མི་རུང་བས། ཕྱིའི་ཐུས་ཐོག་ཏུ་དཀའ་དུབ་
གང་བྱུང་ཡང་། རང་སེམས་ཀྱི་འཁྱེར་སོ་རང་ཚུགས་ཐུབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་
བྱ་སྐྱུལ་སྟེ། འདི་སྐད་དུ།

ཁྱིད་ང་སྒྲོ་བ་འཕྲད་པ་ཐིམ་ཞིན་དུ། ། མ་བརྟག་ལས་ལ་འདོད་པའི་དབང་
བྱས་ན། ། ཕྱིས་ནས་མི་འདོད་སྒྲ་དགུ་ཆར་ལྷར་བབ། ། དེ་ཆེ་འགྲོད་ཀྱང་ལེ་ལན་
སུ་ལ་བདེ། ། དུག་གི་མེ་ཉླ་མཆར་བ་ཉེར་བསྟེན་ན། ། རད་རིགས་སྒྲ་ཆོགས་
རང་ཐུས་ཐོག་ཏུ་འོངས། ། སྒྲིད་ངན་ལང་ཆོ་བཀྲ་བར་ཡིད་ཉོན་ན། ། ངན་སྒྲིད་
རང་ལ་འགོས་པས་སྒྲིན་ཅན་འགྱུར། ། དཔག་བསམ་ཤིང་ལ་བསྟེན་ན་དགོས་
འདོད་དང་། ། སྒོ་ཐུགས་དགོན་མཆོག་གཏད་ན་དོན་ཆེན་འབྱུང་། ། གང་བྱེད་
ལས་འབྲས་ཚུལ་དང་མི་འགལ་བར། ། རང་ཉིད་རང་གིས་དཔང་པོར་འཕེར་
བ་དགོས། ། ལྷ་ཆོས་སྒྲིང་པོ་དགེ་བཅུ་མིག་བཞིན་བསྟེན། ། མི་ཆོས་བཟང་པོ་

རང་ལག་བཞིན་དུ་སྒྲིང་། །ཤོགས་ངན་གཞན་གྱི་སྒྲིན་རྣམས་འགོག་དཀའ་
ཡང་། །གཞན་སྒྲིན་རང་ལ་མི་འགོའི་སྤྲོད་སྤྲོབས་སྒྲིང་། །ཆེ་འདྲིའི་བདེ་སྤྱད་པལ་
ཆེར་སྒྲིན་ལས་བཅན། །སྤྲོད་མའི་བདེ་སྤྱད་དུ་ལྟེ་ལས་ལ་རག། །རང་ལུས་འཆོ་
སྤྲོད་གཞན་ཁོར་ཉམ་སྒྲིང་དང་། །གཞན་སྒྲིན་རྗེས་རྒྱགས་སྒྲིངས་ལ་རང་སེམས་
གཙུག། །ཡ་རབས་ལྟ་ཡི་གོས་བཟང་སྤྲོབས་བ་དང་། །ལྟ་ཆོས་བདུད་ཅིར་ཉག་
དུ་སྒྲིང་བ་དེ། །སྤྲོད་འབྲམས་ཡིན་ཡང་རྒྱལ་བའི་མདུན་སར་མཛེས། །བར་
མོར་ཚུད་ཀྱང་བྲིམས་གྱི་གཙུག་སར་བདེ། །བྲི་མེད་ཡིད་གྱི་སྤྲོད་སེལ་ཡེ་ཤེས་
སྒྲིན། །སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་ལ་སྤྲོད་ནས་ཡོད། །ཤེས་པ་བཞད་ཆེ་བ་གསར་བའི་དོ་
ཤེས་དེ། །དེད་གྱི་བྱ་མའི་མཁུལ་ལ་བཏགས་ནས་ཡོད། །ཅེས་གདམས་སོ། །

དེ་ནི་བྱ་མའི་ཡིད་ལ་རབ་དུ་འཐད་ནས་སྤྲོད་ཡང་ཁྱེ་བ། །ཡབ་ཡུམ་
བཞིན་ཅན་གྱིས་བྲམས་བཅེས་བདག། །སྤྲོད་གྱི་སྤྲོད་བཞིན་དུ་ཤེས་པ་བསྐྱེད་ས་
ཀྱང་། །འདྲོད་ལྟན་སྤྲོད་སྤྲོད་ལྟན་གྱིས་ལག་འོག་མནན། །འོངས་སྤྲོད་
མངའ་ཐང་ཆེ་བའི་སར་བཏེགས་ཀྱང་། །བག་མེད་འཆོལ་འགྲོའི་བྲིམ་དུ་བྲམས་
གྱིས་ཤོར། །ཤེ་ཉའི་ལྡང་བ་མ་འཆར་སད་འབྲེར་བཞིན། །ན་ཚུང་ལང་ཆོ་
མ་འཆར་གཞན་གྱིས་བསྐྱེད། །འདྲི་ལྟར་བསོད་དམན་བདག་ནི་ཡིད་རབ་
གདུངས། །ཡབ་ཡུམ་གཉེན་འབྲེལ་བཅས་བར་བཟོད་བ་གསོལ། །

ཞེས་ཁྱེས་བས་ཐམས་ཅད་སྤྲོད་གྱིས་བཟངས་ཏེ་མི་སྤྲོད་པའི་བརྒྱལ་
ཁྱེས་ལ་སྤྲོད་དེ་ནས་འགྲོ་བའི་དངོས་གཞིའི་སྤྲོད་སྤྲོབས་སྤྲོད་སྤྲོབས་ལྟ་བུར་ནས་ཁྱེ་
བ། །ཡབ་ཡུམ་བཞིན་ཅན་གྱི་ཞལ་གདམས་རྣམས། །སྤྲོད་དུ་བཟུང་ནས་སྤྲོད་
ལྟར་སྤྲོད་ལགས་གྱི། །མ་རབས་སྤྲོད་མོར་རྒྱ་བར་དྲོགས་མི་འཆོལ། །སྤྲོད་སྤྲོད་

བག་བརྟན་པོས་སྦྱ་ཆེ་བསྐྱིད་བར་མཛོད། །ཅེས་ཞུས་ཏེ་སོང་ངོ་། །

དེ་ནས་ལམ་ཐག་རིང་ཅམ་བར་སྦྱེལ་མ་མཛད་མཐར། ཨ་མས་སྦྱ་
སྤངས་པ། བཤམ་པའི་ལག་རྩ་ཤོར་བའི་ལྷ་གྲུ་བཞིན། །མ་བང་བྱ་མོ་དག་
ཡིས་བརྟུས་ནས་ཐལ། །རི་དྲགས་མས་མ་སྦྱ་དང་བྲལ་བ་བཞིན། །ཡིད་
གཏད་འཕེར་བའི་མཛའ་བཤེས་ཀྱན་གྱིས་བོར། །གཙང་པོས་འབྱེར་བའི་མེ་
རྟོག་ཚུན་པོ་བཞིན། །གང་སོང་ཆ་མེད་གཞན་ཡུལ་མཐའ་རྩ་འབྲམས། །མཆོ་
གཏིང་ཉ་མོ་ལྷགས་ཀྱས་བྱངས་བ་བཞིན། །སྦྱིད་པའི་སྤང་བ་ཐམས་ཅད་
བྱལ་ནས་སོང་། །དྲག་མདའ་ཤོག་པའི་ཕ་མོ་སྦྱིང་རེ་རྗེ། །མིག་འབྲས་བཏོན་
ཀྱང་སྦྱག་བསྐྱལ་འདི་ལྷག་ཅི། །ཞེས་ཐུང་ན་གྱི་དབྱུགས་རིང་འདོན་བཞིན་
སོ་སོར་གྱིས་སོ། །

མོ་རང་ཡང་གསར་དགའི་རང་གཤེས་ལ་ཆོད་དཔགས་མ་བྱལ་བར་
གཡམ་རྒྱགས་གྱི་བཟོས་དོན་ལ་འགྱོད་གདུངས་ཁོང་ནས་ཤར་ཡང་། །ཁ་དན་
ལ་རྒྱབ་གཏོད་མི་བྱང་སྦྱུ་སྟེ། སྤར་བཞིན་གྲོགས་མའི་རྣམ་པ་མ་ཡལ་བའི་
ཟོལ་གྱིས་སོང་སོང་བའི་མཐར་སྦྱིད་ཤོད་ཟེར་བའི་གྲོང་སྟེ་དེ་གསར་དགའི་
བྱིས་དུ་ལྷགས་བ་ན། རྒྱལ་པོའི་པོ་བྱང་ནས་དབྱལ་པོའི་ཅ་ཁང་དུ་སྦྱེབས་བ་
ལྟ་བུའི་ཉམས་སྤང་ཤར་ཏེ་པ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་ཡིད་ཆེས་གཏིང་ནས་བྱངས་་
མོད། རང་བྱིས་གྱི་ཁང་བ་ནས་ཁང་པར་འགོ་བ་ལྟ་བུའི་རྣམ་འགྱུར་མ་ཉམས་་
བ་བྱས་སོ། །

དེ་གའི་གྲོང་སྟེའི་པོ་མོ་རྣམས་ནི་མཛའ་པོ་འབྲ་འབྲ་བ་ལ་མཛའ་མོ་ལྟ་
འབྲ་བ་འདི་ནི་ངོ་མཆར་ཆེ་སྦྱུ་སྟེ་བསྐྱགས་མཛོད་གྱི་མེ་རྟོག་འཛོར། མོ་རང་

ནི་ཁྱིམ་གྱི་བྱ་བ་རྣམས་བྱང་ཆུབ་པས་གསར་དགའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱང་ཡིད་
རབ་ཏུ་མགྲུ་ཞིང་། ཁྱིམ་མཆོས་རྣམས་ཀྱང་མིག་དཔེ་ཡར་འདྲེན་གྱི་དཔེ་འོས་
དམ་པར་གྱུར། གསར་དགའ་འཛི་ཆེ་རེ་ནས་ཆེ་རེ་རེ་ཞན་རེ་སྤྱད་ཏུ་གྱུར་ཏོ། །

རབ་མཛེས་གོས་གྱིས་གཡོགས་པའི་མཛེ་ཅན་དེ། །གོས་དང་བྲལ་
བའི་སྒྲིལ་མོར་བཏོན་པ་བཞིན། །འཛུམ་བག་འོག་གི་གཡོ་སྒྱུའི་རང་གཤིས་
དེ། །རྒྱ་གསལ་སོང་བར་བཅོས་ཐབས་ཡོད་དམ་ཅི། །སྙམ་སྙེ་སེམས་ཁོང་དུ་
ཆུད་པར་གྱུར་ཏོ། །

དེ་རྗེས་བྱ་གཅིག་བཅས་པར་མིང་ལ་དགའ་སྤྱད་ཅེས་བཏགས། དེ་
ནས་ཁོ་པའི་པ་མ་གཉིས་ཀྱང་རིམ་བཞིན་གྲོངས། ཆེ་བོ་ནི་ལས་མི་སྦྱིད་པའི་
ཁར། ཆང་རག་ལའང་འཛེམས་མེད་དུ་སྦྱད་དེ་སྤར་ཡོད་ཀྱི་འབྱོར་བ་རྣམས་
ཀྱང་ཉྱལ་ཆུ་ཆད་པའི་རྗེས་བྱ་བཞིན་དུ་འགྲིབ། མོ་རང་ཡང་སྦྱོད་དན་ལ་བསྐྱལ་
ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་བྱས་པས། རབ་ཏུ་མ་བཟོད་ནས་ཆེ་བོ་དང་། ཆེ་བོའི་གྲོགས་
མོ་དང་བཅས་པ་མགོན་དུ་བོས་ནས་འདི་སྐད་དུ།

ཆང་རག་ཆོད་དུ་མི་རན་པ། །བདོག་པ་ཐམས་ཅད་སྟོར་བའི་རྒྱ། །དམ་
པ་ཐམས་ཅད་ཁྲིལ་གྱུར་ཞིང་། །ཀྱན་གྱི་ཡིད་ཆེས་བརྒྱག་པའི་རྒྱ། །འབྲུལ་ལོ་
ཀྱན་གྱི་གཞི་རྩ་སྟེ། །མཛའ་ཤེས་རྣམས་ཀྱང་སྤྱད་གོ་བྱེད། །ཉིན་རེ་བསྐྱབས་
པའི་སྒྲ་དདུལ་ཡང་། །ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་ཆུད་གཟོན་འགྱུར། །འབྲུལ་དུ་ལུས་ལ་
གཞོད་མང་ཞིང་། །ལུགས་ཀྱི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་འཛེམས། །ལན་ཚུའི་ཆུ་ནི་
བཏུངས་པ་བཞིན། །ཅུང་ཟད་འཕྱང་ཡང་མཐར་མི་དོམས། །དེ་བས་རང་ཆོད་
རང་ཟིན་གྱིས། །གཡེང་ཆུ་ཉྱལ་དུ་སྤངས་ན་ལེགས། །སྤྱོད་བས་བྱུང་པའི་བསྐྱབ་

བྱ་ཡད། །གོ་ཤེས་ཡོད་ན་ཅིས་མི་ཉོན། །

ཞེས་སོགས་ཆང་རག་གི་ཉེས་དམིགས་སྒོ་སྒྲ་ཆོགས་ནས་བཤད་
བས། བྱིས་མཆོས་ཀྱི་མཛའ་བྲོགས་པོ་མོ་རྣམས་ནི་སྤྲོན་ནས་མོ་ལ་མོས་གུས་
ཡོད་པ་ལྟར་ད་ལན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་དགའ་བ་ལྷག་པར་དུ་འཕེལ་
སྟེ། ཆང་རག་སོགས་བག་མེད་པའི་སྤྱོད་པ་ལ་རང་རང་ཅི་རུས་ཀྱིས་འཛེམས་
ཤིང་སྤོང་མཁན་ཡང་ཐེ་མང་དུ་སོང་། ལྷ་བོ་ནི་ཉིན་ཤས་སྤོང་ཁུལ་དུ་བྱས་ཀྱང་
གོམས་པ་ཆེ་བས་ཚུ་ངན་ལང་ཤོར་དུ་སོང་བས་མ་ཆད། རྒྱ་འབྱེར་ཡང་ཤྱགས་
ཐིམ་ཆེར་བྱིན། མའི་བསམ་པར་ད་དུང་ཉན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་
བྱེད་སྐྱམ་སྟེ་སྐྱུས་པ།

རང་ལོར་མ་ཆོག་གཞན་ལོར་རྒྱ་འབྱེར་དེ། །ཁྱི་སྤྱོན་ཁྱོམ་སར་རྒྱགས་
ཤིང་སྤྱོགས་(མཆོག་)དམན་ཀྱུན། །དབྲ་རུ་ལངས་ནས་རྟག་ཏུ་སྤང་བྲལ་
ཆེ། །མཛའ་དང་མི་མཛའ་ཀུན་གྱི་བྱང་གསོད་གཞི། །དུག་ཟས་ཁོང་པར་སོང་
བཞིན་སེམས་ནད་ཆེ། །སློག་དང་བཟའ་བ་བཟླ་བའི་སྤྱོན་རྟགས་དེ། །སོ་མ་
བཏང་བའི་བུམ་པར་ཚུ་སྒྱགས་བཞིན། །བརྒྱ་བྱ་རྒྱ་བྱེད་མཐའ་དག་བརྒྱག་
པའི་རྒྱ། །སྐྱུལ་དུག་ཁ་ནས་ལོར་བུ་སྒྲངས་པ་བཞིན། །དངངས་ཤིང་སྐྱག་པས་
རང་རྒྱད་རྟག་ཏུ་འབྱུག །མེ་སྤེས་བསྐྱོར་བའི་རི་དྲགས་ཐིམ་བཞིན་དུ། །གང་དུ་
སྤོས་ཀྱང་བག་ཤེབས་གནས་མེད་པས། །རང་ལུས་འཆོ་སྤྱིར་རང་ཤེས་དང་
འབྲ། །བདེ་བ་འདོད་སྤྱིར་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཆེད་སྐྱབ་སྟེ། །རོ་སྐྱགས་འདམ་བཞིན་
ཀུན་གྱི་ཡིད་དུ་རྩྱབ། །འདི་སྤྱི་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཀུན་གྱི་སྟེ་འདོན་ཡིན། །

ཞེས་གདམས་ཏེ་ཆོམ་རྒྱན་གྱི་བྱ་བ་ལས་བརྒྱུག་པའི་ཐབས་དུ་མ་བྱས་

ཀྱང་ཁས་ལེན་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཙམ་ལས་གཏན་དུ་བསྒྲོག་པར་མི་རུས་སོ། །ཡང་
འདི་སྟུང་དུ།

ཤིན་ཏུ་སྒྲིག་པའི་བ་སྒྲང་ཡང་། །བརྟེན་དང་དབྱུག་པས་འདུལ་བར་
རུས། །བསྐྱབ་ལ་མི་ཉན་མི་གཟུགས་དེ། །བྱོལ་སོང་བས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་
སྒྲིག། །ཞེས་སྒྲུས་ཏེ་སྟོང་རྗེས་ཡིད་བརྟན་པར་བྱས་སོ། །

དེ་ནས་པ་མའི་བསྐྱབ་བྱའི་ནང་། གྲོགས་ངན་གཞན་གྱི་ཉེས་སྦྱོང་འགོག་
མིན་ཡང་། །གཞན་སྦྱོན་རང་ལ་མི་འགོའི་སྟོང་སྟོབས་སྦྱོང། །ཅེས་པ་དེ་དབྱེན་ནས་
གཞན་གྱི་ཉེས་སྦྱོན་འགོག་མིན་རྗེས་ཡང་རང་ཉིད་དེ་ལྟ་བུའི་སྦྱོན་དང་ཡེ་ནས་
མ་འདྲེས་པར་བྱའོ་སྟུང་སྟེ་རང་གིས་རང་སྤྱད་བར་བྱེད་ཅིང་། བྱ་གན་པ་ཡང་ཁོ་
པའི་རྒྱ་གྲོགས་སུ་འབྲིང། མོ་རང་གིས་ངལ་ཚོལ་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་བདོག་པ་
དང་བཟའ་བཅའི་རིགས་ཀྱང་སྒྲོ་བོ་པ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་བག་མེད་དུ་སྤྱད་པས། མོ་ལ་
འཆོ་བའི་དཀའ་ངལ་ཡང་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོར་གྱུར། སྒྲོ་བོ་ཁ་རྒྱལ་(གྲེས་)ཏེ་འགྲོང་
བསད་པས་མ་ཆད་རྩ་མའི་དར་སྟོག་བཅུགས་ཐེར་བའི་དཔེ་ལྟར་མོ་རང་ཡང་
ཁོ་པའི་ལས་རོགས་སུ་བསྐྱལ་ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་བྱས་པ་ན། མོས་ལན་སྒྲུས་པ།

འདམ་སྒྲེས་འདམ་གྱིས་གོས་ན་བསྒྲ་མིན། །གཞན་སྦྱོན་རང་གིས་
སྒྲངས་ན་འཛོན་པོ་མིན། །སྒྲིག་པའི་གཞན་དབང་སོང་ན་མཁས་པ་མིན། །ངན་
རྟོག་རྒྱུད་གིས་བསྦྱོང་ན་རྟོགས་ལྡན་མིན། །རང་གཅེས་དབང་དུ་སོང་ན་བྱང་
སེམས་ཅི། །སྟན་པའི་གཏམ་གྱིས་བསྐྱུས་ན་གིམས་པ་མིན། །

ཞེས་བརྗོད་ཏེ་མོ་རང་ཤིན་ཏུ་བགྲས་ཀྱང་རྒྱ་འབྲེར་གྱི་རྩས་ནི་ཉིལ་འབྲུ་
ཙམ་ཡང་མ་འདྲེས་པར་གཙང་མར་གནས་སོ། །པ་བྱ་གཉིས་རྒྱ་འབྲེར་གྱི་བྱ་

བར་ཤུགས་ཇི་ཆེར་ཕྱིན་ཏེ་བཙོན་ཁང་དུ་འདུག་པ་དང་། ཉེས་
བརྒྱུད་ཡང་ལན་མང་བཟེད། མོ་རང་བཙོན་ཁང་དུ་བཙོན་གཏོག་གྲེད་དགོས་
སོགས་ཐུ་གཉིད་ཐོག་ལ་ཆེ་ལྷག་གི་དཔེ་ལྟར། ཐུ་གཉིས་ཅམ་སྐྱེས་ཀྱང་འཕྲོད་
བསྟེན་གྱིས་མ་འཁྲོད་ནས་གྲོངས། བར་ལམ་ཞིག་ཏུ་གཅེན་པོས་མོ་རང་ཐུག་
ཐུང་དུ་ཆེད་པེབས་གྱིས་ཉམས་ཞིབ་མཛད་པས། མོ་རང་གི་དཀའ་དུབ་ལ་ཏ་
ལས་ནས་སྐྱོ་བ་སྐྱེས་ཀྱང་ཉེས་སྐྱོན་གྱིས་བྱི་མས་མ་གོས་པར། ལྷ་ཆོས་སྟོན་
མེད་དུ་བསྐྱབས་ནས་ཡོད་པ་ལ། ཡིད་རང་བ་དང་སྐྱོ་བ་ཆད་མེད་པ་སྐྱེས་ནས་
ཆེ་བོ་དེ་ལ་སྐྱེས་པ།

ལས་རྣམས་གང་གྲེད་བཟུང་ཆང་གཉིས་མོས་དགོས། །གྲོས་གྱི་བྱི་
ས་ལ་རབས་མཁས་ཅན་དགོས། །རང་ལུས་བཞིན་དུ་རྒྱལ་ཁྲིམས་སྤྱང་བཅི་
དགོས། །དེ་ལས་ཐོག་ན་བཟུང་ཆང་དགོས་པ་སྟོར། །ལྷ་ཆོས་སྤངས་ན་ཕྱི་མར་
ཅི་ཞིག་བྱ། །མི་ཆོས་འགལ་བས་མི་གཤམ་ཅི་སྟེ་སྟོང་། །ལྷ་ཤིང་མཛེས་ལྷན་འབྲེ་
ལ་མི་དབང་བས། །སྤྱིང་མོ་རང་ཡུལ་འཁྲིད་ན་རན་པ་འདུག། །ཅེས་བསྐྱོས་པ་
ན། གསར་དགས་ཁོ་གཏུམ་བྲག་པོ་དང་བཅས་ལན་སྐྱེས་པ།

ལྷ་ཤིང་འབྲེ་ཤིང་འབྲེད་རྒྱ་པར་ལ་ཞོག། །ལ་རབས་མ་རབས་ཚུལ་ཡང་
བརྟག་པར་དཀའ། །མོ་རང་འཁྲིད་པས་ཆོག་ཀྱང་བྱའི་ལུས་ཕྱེད། །དེད་ལ་དབང་
བས་ད་ལྟ་ཅག་བཤག་གིས། །ཕྱེད་ཀ་ཕྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་འཁྲེད་ནས་སོང་། །

ཞེས་ངར་སྐྱད་དང་བཅས་གྱི་བཏོན་ཏེ་བྱ་དཔེ་ཐོག་ཏུ་གཟར་བ་དང་།
གཅེན་པོས་འཇུག་ཏེ་འཛིངས་པར་བརྩམས་པ་ན། སྤྱིང་མོས་རྒྱགས་ནས་ཁོང་
གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་ཞུགས་ཏེ་གཅེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ནས་ཞུ་བ། །

མ་རབས་ཁ་ལ་ཡ་རབས་ལན་འདེབས་མེད། །ལ་བ་པོ་ཆེན་ནགས་
གསེབ་རྒྱ་བར་དཀའ། །ཁྲིལ་མེད་འདྲ་སར་ཁྲིལ་ཡོད་རི་ལྟར་གནས། །གཡང་
ཀར་ལུག་གྲུ་ཆེར་གསེབ་བཟོད་མིན་ལྟར། །ཁྲུང་མེད་འཐབ་ཡར་དཔའ་བོ་
དགོས་པ་ཅི། །དེ་ཕྱིར་དཔའ་བོ་དཔའ་ཐལ་མ་མཛད་ཅིག །སྤྲོད་ཀྱི་དཀའ་དུབ་
གཟིགས་ནས་ཐུགས་སྒྲིབ་དེན། །འོན་ཀྱང་ཆེ་སྒྲོན་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་འདི། །རང་
གིས་དྲངས་དུ་ཁྲུངས་པས་ལྟ་ཆོས་འབྱུང། །ཡབ་ཡུམ་བསྐྱབ་བྱ་གྲུས་མའི་
དབྱང་ཡིན་པས། །དབྱང་གཉིན་མེད་པའི་ཐུགས་ཁལ་གནང་མི་འཆོལ། །དེ་
བས་རང་ཡུལ་སྒྲོན་ལ་བདེ་བར་བཞུགས། །

ཞེས་ཞུས་པས། གཅེན་པོས་བདེན་པར་གོ་ནས་མི་རན་ལ་འཐབ་ལ་
བྱས་ན་བསད་ཆེ་བརྟུང་རྟུང་གི་དཔེ་ལྟར་རྟུང་བས་མི་འཐུལ་ཆེ་བ་མི་ཐོག་སྟུང་
སྟེ། །གཙུང་མོས་ཁྱེད་ལྟར། མཐུན་སྤྱོད་ཀྱི་འོམ་པ་བཞག་ནས་རང་ཡུལ་དུ་
ཕྱིར་ཐེབས་སོ། །འདི་སྒྲོར་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ལ་ཞིབ་དུ་ཞུས་པས། ཡབ་ཡུམ་
གཉིས་སྟུན་མཆེད་དང་བཅས་པ་རབ་དུ་བཞུགས་པ་ལ། པ་ལགས་ཀྱིས། སྤྱོད་
དེ་ནི་འདིར་སྤོང་སྐབས་སྤྱིད་སྤྱུག་སྤྱིད་ཀྱིས་མི་ངོམས་པ་ཞིག་ཡིན་མོད། དེར་
འབྱོར་ནས་དཀའ་དུབ་ཐམས་ཅད་དྲངས་དུ་ཁྲུངས་ཤིང་སྟོང་སྟོང་ཞུས་པ་མེད་
པར་ཡ་རབས་ཀྱི་ངང་རྩྭགས་བརྟན་སོ་བཟུང་བ་ནི་ངོ་མཆོང་ཆེ་ཞིང་། མི་ཆོས་
མེད་ཀྱང་ལྟ་ཆོས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་འོང་བར་འདའ་བས་དེད་ཆོང་མས་ཕྱག་
བྱ་བའི་ཡུལ་ཡིན་ཀྱི་སྤྱ་རན་བྱ་བའི་ཡུལ་མིན་ཞེས་སོགས་ཆང་མ་ལ་བསྒྲོས་ཏེ་
གཟེངས་སུ་བཀྱར་པར་མཛད་དོ། །

དེ་ལྟ་བུའི་དཀའ་དུབ་ཀྱི་འོག་དུ་ཡང་བསྐྱར་བྱ་ཞིག་བཅས་པས་དེའི་

མིང་ལ་ཤེས་རབ་སྒྲོན་གསལ་ཞེས་བཏགས་པ་བྱ་གཉིས་ནི་གནས་འདིར་གསན་པར་མི་བཟོད་པས་ཐག་འབྲམས་སུ་སོང་ངིང་ལ། མ་བྱ་གཉིས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དཀའ་ངལ་ཚུང་དུ་སོང་ནས་ལོ་གཉིས་གསུམ་རྗེས། ཁོ་གཉིས་ཐག་པ་རྒྱག་དུ་སོང་བར་བསྐྱོར་སྤང་བས་མེ་འཕེན་གྱིས་གཉིས་ཀ་བསད་དེ་ཕུང་རོ་བྱིམ་ཁང་སར་འབྱོར་བ་དང་གསལ་སྒྲོན་ཡང་རྩ་བའི་དགོས་བཀུག་ནས་བཟུ་དུ་བཅུག་ཤི། མ་བྱ་གཉིས་ཀྱང་འགྲོ་ས་འདི་ལས་མེད་ཅེས་བཞིགས་ར་བསྐྱལ་ནས། གསལ་སྒྲོན་ཡང་འདར་ཅིང་བྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་ནས་སྤར་གསོས་པ་དང་པ་མའི་བསྐྱབ་བྱ་ལས། མཆར་སྤྱག་ལང་ཆོ་བཀྱ་བ་ལོ་ཤས་ཡིན། །འཛིགས་དུང་མི་སྤྱག་གཞུགས་ཤིག་སྤར་དུ་འོངས། །ཞེས་གསུངས་པ་འདི་རང་ཡིན་པར་འདུག་སྟེ་སྤྱི་སྤྱི་བྲངས་པ།

ང་སྐྱེས་སའི་ཡུལ་ནི་ལྷ་ཆལ་ཏེ། །པ་ནོར་རྒྱས་བྱ་བའི་ཁྱིམ་དུ་
 སྐྱེས། །ལྷའི་སྲས་མོ་ས་ལ་འཕྱོང་མོ་ཞེས། །ཁྱོད་ཁྱིམ་མཆོས་ཡོངས་ཀྱིས་བརྩི་
 བཀྱར་ཆེ། །ནོར་ཡོངས་སྟོན་ནམ་སྲས་ཁྱིམ་དང་མཚུངས། །དབྱིད་མེ་ཏོག་
 བྱང་བ་འཁོར་འདྲ་བའི། །རིགས་ལང་ཆོ་དར་བའི་ཕོ་མོའི་ཆོགས། །ངའི་མཆར་
 ལྷག་ཁོ་ནར་ཡིད་དུ་གཅགས། །ང་མདུན་མར་བསྐྱབ་བར་སྟོང་སྟོགས་མང། །ངའི་
 ཡབ་ཡུམ་དགོངས་བ་རྒྱ་ཆེ་བས། །ཁྱིམ་ཡོངས་སྟོན་མངའ་ཐང་ཆེ་བའི་བྱ། །སྟོ་
 མཛེངས་ཤིང་ཤེས་ཡོན་ལུན་ཆོགས་དེར། །ང་བག་མར་གཏོང་རྒྱའི་ཞལ་མཐུན་
 ཡང། །བྱ་གསར་དགའི་གཡོ་སྐྱའི་འབྲུལ་འཁོར་ལ། །ཐུན་ལས་བསོད་དམན་
 བས་མགོ་འཛོམས་ཏེ། །མིག་མཁྱིས་ནད་དྲུང་དཀར་སེར་འཛིན་བཞིན། །དེ་ཁོ་
 བའི་རྗེས་སུ་རྒྱགས་བས་ལན། །བྱིན་པ་མའི་བཀའ་དང་འགལ་བས་ལན། །སྟོ་

ནམ་དཔྱིད་གསལ་བ་མེད་པས་ལན། །བྱ་གསར་དགའ་འདི་ཡིས་བྱེད་ལྷགས་
 གྱིས། །ང་མི་ཆེར་གཤེན་རྗེའི་བྱིས་དུ་ཚུད། །མཛེས་ལང་ཆོའི་རྒྱལ་ཏུ་རོ་འདི་
 མཛོང་། །ལན་དུ་མས་ངན་སྦྱིད་འགོག་ཞུས་ཡང་། །ང་བྱད་མེད་ཁ་ལ་བརྩེ་
 འཛིག་མེད། །ངེད་མ་བྱ་གཉིས་ཀྱང་སློག་ལ་ཐུག། །དྲིན་པ་མའི་ཞལ་གདམས་
 བདུད་ཅིའི་བརྩུད། །དུས་རྟག་ཏུ་འཐུང་བས་སློག་གསུམ་ལ། །གྲོགས་ངན་སྦྱིད་དེ་
 མས་མ་གོས་པས། །སྐྱབས་དགོན་མཆོག་མདུན་སར་ཞུམས་མི་དགོས། །ལས་
 རྒྱ་འབྲས་ཚུལ་དང་མི་འགལ་བས། །ཆེ་འདི་སྤང་སྤྱག་ཀྱང་ཕྱི་མར་སྦྱིད། །སྦྱོན་
 འཛིག་རྟེན་ཁྲིམས་ལྷགས་དང་མཐུན་པར། །ངེད་བཟའ་ཆང་གཉེན་སྦྱིག་བྱེད་
 པའི་ཆོ། །དུས་ནམ་འཆོར་སྦྱིད་སྤྱག་མཉམ་སྦྱིད་དང་། །ལས་མཉམ་འགྲོགས་
 དགོས་པའི་གན་འཛིག་བྱས། །ཐུན་དེ་རིང་གསལ་ཀྱང་འགྱུར་པ་མེད། །བྱ་ཉེས་
 མེད་སློག་སྦྱོན་མ་ཤོར་བར། །མི་ཡ་རབས་ཁྱུར་ཚུད་གྲོགས་དན་མཛོང་། །ང་
 པ་མའི་བྱིས་དུ་སྦྱེལ་གྲོགས་མཛོང་། །

ཅེས་སྒྲེ་ངག་འདོན་བཞིན་བྱ་ཚུང་པར་ཁ་ནས་སྦྲངས་ཏེ་ཁྲིམས་དཔོན་
 དེའི་སྐུ་མདུན་དུ་ལུལ་བས། །ཁྲིམས་དཔོན་གྱི་དགོངས་པར་སྒྲ་བོ་ཏ་ཅང་རྩལ་
 དགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་མ་གཏོགས་མོ་རང་ངོས་ནས་ཡ་རབས་ཁྲིལ་གཞུང་ལྡན་
 པ་མ་ཟད། །ཁྲིམས་ལྷགས་ལ་སྤྱང་ཅི་ཆེ་བ་ཀུན་གྱིས་བཀྱུར་འོས་དམ་པ་ཞིག་
 ཡིན་འདུག་པས། །ཁྲིམས་ཉེས་བཏང་ན་ཤིན་ཏུ་པངས་སྐྱམས་སྟེ་བཀའ་བསློམས་པ།

ཁྱེད་གྱི་གཤེས་སྦྱིད་རི་བཞིན་ངེས་ཆོས་ཤེས། །སྒྲ་བོའི་ཉེས་པ་
 བསྐྱགས་ཕྱིར་འདིར་བོས་གྱི། །ནག་མེད་ཉེས་འགལ་བྱེད་པ་གལ་རུང་། །ཅན་
 དན་སྤོང་པོ་མ་ཕྱས་ནགས་གྱིས་རྒྱན། །དྲི་ལྡན་མེ་རྟོག་རྒྱན་པོ་མཆོད་པའི་

ཀྱུན། །རྒྱལ་ཁྱིམས་ཚུལ་བཞིན་བསྐྱངས་པ་ཁྱིམས་ཀྱི་ཀྱུན། །ཁྱོད་རང་བདེ་
བར་ཁྱིམ་དུ་ལོག་ལ་སོང་། །ནག་ཉེས་མེད་པས་མུ་ངན་མ་བྱོས་ཤིག །ཁྱིམ་
ཀྱི་འཛིན་སྐྱོང་སྒྲུང་སྒྲུང་བཞིན་གཞོབ་པར་གྱིས། །ལུགས་གཉིས་བྱ་བར་དཔེར་འོས་
སྒྲུང་བཞིན་གྱིས། །ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱུང་སྐྱོབ་ཇི་དགོས་ངེས་ཆོས་བྱེད། །ཅེས་བསྐྱོས་
སར་སྐྱར་ཞུས་པ།

ནག་ཅན་ཁྱིམས་ཡང་གནང་བ་བཀྱིན་ཆེ། །ཐུན་གཉིས་སྐྱུང་འབྱུངས་
འགོ་ལས་འོས་མེད་པས། །གཞིས་ཁང་འཛིན་སྐྱོང་གཞན་ལ་གནང་བར་མཛོད། །

ཅེས་ཞུས་ཀྱང་ཁྱིམས་ཁང་ནས་སེམས་གསོ་དུ་མ་དང་བཅས་འཛིན་
སྐྱོང་སྒྲུང་བཞིན་དགོས་པར་བཀའ་པལ། དེ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པ་དང་། ཡུལ་མི་
གན་གཞོན་པོ་མོ་རྣམས་ནི་མ་བུ་གཉིས་ཁྱིམས་ཁང་ནས་སྐྱུ་བའི་ཆེད་དུ་བྲེལ་
སྐྱབས་སུ་འདུས་ཏེ་འོངས་པ་དང་སྤང་པས་ཆང་མས་རབ་དུ་དགའ་སྟེ་གཞིངས་
སུ་བཀྱར་བ།

བདུད་རྩིའི་བདག་ཉིད་སྤྲིན་བྲལ་མཁའ་ལ་བཞིན། །རྒྱ་སྐར་ཆོགས་
ཀྱི་མགོན་དུ་ཨེ་མ་མཆར། །དུང་དཀར་གཡས་འབྲིལ་ཚུ་སྤྲིན་ཁོག་ཚུད་
ཀྱང་། །ཉེས་མེད་གཟི་སྟེང་འབར་བཞིན་ཕྱིར་ཐོན་དང་། །དེ་བཞིན་རྒྱལ་
སྐས་གཞོན་ལྷར་བདུད་སྟེ་ཡིས། །མཐོ་འཆམས་དེ་སྤྲིད་གཟི་བཞིན་དེ་ཅམ་
འབར། །གཞན་པན་བྱམས་དང་སྟོང་རྩེ་གོམས་པའི་མཐུས། །ཅི་བྱེད་དགེ་བའི་
གྲོགས་སུ་འཆར་འདི་མཆར། །

ཞེས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསྟོད་དབྱངས་སྒྲོགས་ཏེ་མདུན་བདར་བ་དང་
བཅས་ངེས་ཀྱིས་རང་ཁྱིམ་དུ་ཆས་པ་ན་ཆང་མས་སེམས་གསོའི་ཕྱག་རྟེན་ཅི་

འབྱོར་བ་རྣམས་མདུན་དུ་བཏེགས་ཏེ་སྟོན་པའི་གཏམ་སྣ་ཆོགས་ཀྱིས་མགྲ་བར་
བྱས་སོ། །མོ་རང་ཡང་རང་ལ་བདོག་པ་ཅི་འབྱོར་བ་རྣམས་གཤེན་པོ་དེ་གཉིས་
ཀྱི་ཆེད་དུ་མཆོད་སྲིན་རྒྱ་ཆེར་བྱས་ཏེ་བདུན་པ་ག་རེ་བྱུང་འདས་པ་ན། བ་མ་
གཉིས་ཀྱི་གསལ་ན་ཏེ་གསུང་འཕྲིན་འབྱོར་དོན།

སྒྲིང་གི་ཟེའུ་འབྲུ་མ་ཉམས་པ་གསལ་སྒྲོན་མཆོག་ལ། ཆེད་འབྲས། ད་
ལམ་ཁྱེད་ལ་རྒྱུན་རྒྱུ་བཟོད་པར་དགའ་བ་རི་སྒྲིང་ཅིག་བྱུང་བའི་གནས་ཚུལ་
ཐོས་འབྲས་ངེད་ཅག་ཆང་མར་དབྱགས་ཀྱི་འགྲོ་ཡོང་མ་ཐུབ་པའི་ཁར་ལག་པ་
ཁུ་ཚུར་བཅེངས་ཏེ་རང་གི་མགོ་བོར་བརྟུང་བའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་ཡང་།
མི་རིང་བར་དམ་པ་རྣལ་དུ་མཐོན་ཏེ་བརྟག་པ་ན། དཔའ་མེའི་སྒྲིང་སྟོབས་ཀྱི་གོ་
ཁུབ་རང་གིས་བསྐྱོས་ཏེ་ནག་པོའི་གཡུལ་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྩ་བརྟུང་བ་
བཞིན་ཡོད་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཀྱང་རང་གིས་ཐོས་པས། རེད་ཅག་གཉེན་
འབྲེལ་ཐམས་ཅད་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་མངོན་པར་བསྟོན་ནས་ཡོད་ཅིང་། ཁྱེད་
ཀྱི་གཅེན་པོ་ཡུལ་གཞན་དུ་སོང་ནས་ད་ལྟ་མ་འོསྟུང་། རེད་ཀྱན་ཀྱོན་གཉིས་པོ་
སེམས་ཤུགས་ཀྱིས་སྟོབས་ཀྱང་རྒྱ་ཤུགས་ཀྱིས་མི་འདང་བས་ཐུག་ཐང་དུ་
མ་ཐུབ་ཀྱང་སེམས་གསོ་གཏིང་ཟབ་ཡོད། ཁྱེད་རང་འབྲལ་དུ་ཚུར་ཡོང་ཐུབ་ན་
རལ། ཅེ་སྟེ་མ་ཐུབ་ཆེ་གཅེན་པོ་འོསྟུང་འབྲལ་ཁྱོད་གཉིས་བསུ་བར་བྱ་ཡི། དེའི་
བར་དུ་སེམས་ཤུགས་སྤར་བཞིན་བསྐྱེད་དེ་འདི་ཕྱིའི་དོན་ལྡན་དུ་དགོ་བ་ལེགས་
ཞེས་འཕྲིན་དུ་བརྒྱངས་པ་ལྟར་འོསྟུང་། མོ་རང་ཡིད་རབ་དུ་དགའ་བས་རྟབ་རྟབ་
པོར་གྱུར་ཏེ་འདི་སྟུམ་དུ།

བྱེ་ཆོན་དགྲིལ་དུ་སྐྱེངས་པའི་ཉ་མོ་དེ། །མཆོ་དང་སྤང་ནས་ཅེ་དགར་

རོལ་བ་བཞིན། །ཆེ་མེད་པོག་འབྲེ་སེམས་ཀྱི་ཀུན་དཔེ་དབུས། །ཡབ་ཡུམ་ཆོས་
ཀྱི་བཀའ་བྱོས་མཛད་ནས་སམ། །ཡང་ན་ལྷག་པའི་ལྷ་ཡི་ངོ་བོ་དུ། །གཙུག་ཏུ་
བསྐྱེམས་ནས་དབུགས་དབྱུང་མཛད་དམ་སྟུམ། །ཡིད་ཀྱི་མེ་ཉྱལ་ཅེ་དགའ་དགོང་
བ་འདིས། །མངོན་སུམ་ཡིན་ཀྱི་མི་ལམ་ཅི་ལ་ཡིན། །

ཞེས་སྟོན་པའི་གདངས་དང་བཅས་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཡིད་ལ་ལྷམ་མེར་
ཤར་བ་བཞིན་ཡུན་རིང་པོར་སྟོན་པར་ཞུགས་སོ། །དེ་ལས་ལྷང་བ་དང་ཡབ་
ཡུམ་སར་འགོ་བའི་གྲབས་བྱས་སོ། །

འདིའི་སྐྱར་སྒྲུང་ཀྱི་ཆུ་བོ་དཔེ་བྱོགས་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ཐོས་ནས་
རིངས་སྟབས་ཀྱིས་མདུན་དུ་ལྷགས་ཏེ་སྐྱས་པ།

ཁྱིམ་འདི་སྤངས་ནས་ཡུལ་གཞན་གང་དུ་མཆི། །ཁྱིམ་འདི་སྒྲར་བཞིན་
འཛིན་སྐྱོང་དགོས་སོ་ཞེས། །ཁྱིམས་དཔོན་བཅས་པ་དེ་ནི་མི་བླན་ནམ། ཞི་
མིའི་མདུན་སར་ཅི་ཅི་རྒྱར་ཐར། །མདུན་གྲོགས་སྟོན་མས་སྤྱག་ཏུ་བཙུག་ན་
ཡང་། །ཕྱིན་ཆད་ཁྱེད་ཀྱི་རེ་བ་བདག་གིས་སྐྱོང་། །

ཞེས་གཏམ་ཞི་བྲག་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་བཤོལ་བཏབ་པས། །མོ་རབ་ཏུ་
སྐྱོ་ཡང་སྟོན་ཀྱི་ལས་ལ་བསྐྱོམས་སྟེ་རེ་ཞིག་སྟོད་རྒྱ་དྲུང་དུ་སྤངས་སོ། །དེ་ནས་
ཡབ་ཡུམ་ལ་འཕྲིན་ལན་དུ།

གཟེབ་ཏུ་ཚུད་པའི་ནེ་ཙྰ་རི་བཞིན་དུ། །དཔུ་གོད་ཁྱིམ་ཀྱི་བླན་མོར་
ཚུད་འདི་ཡིས། །ཁྱིམས་ཀྱི་ར་བ་འགོང་པའི་རུས་བ་བལ། །དབྱང་གྲོགས་
འཆོལ་ན་འཐབ་ཡ་ཡོང་མོད་ཀྱང་། །དགེ་བཙུའི་ཁྱིམས་དང་འགལ་བས་ག་ལ་
མོད། །འོན་ཀྱང་བློ་ཆེན་ལྷན་ཀྱི་ཞལ་གདམས་དག །སྐྱོན་སྐྱོར་གས་སྤྱག་ན་

ངལ་གསའི་གནས། །བག་མེད་འགོག་པའི་སེམས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱི་སྟེ། །ཆོས་
བཞིན་སྟོང་པར་གྲོས་ཀྱི་མདུན་མ་ཡིན། །དོན་ཆེན་སྦྱབ་པར་དགོས་འདོད་ཀྱན་
འབྱུང་སྟེ། །འབྲལ་མེད་བཅངས་ནས་ལན་གཅིག་བཞོལ་བར་གནས། །མི་རིང་
ཞལ་སྒྱུན་མཇལ་བའི་གསོལ་འདེབས་འབྱུངས། །ཞེས་སོགས་སྤར་གནང་
བའི་སྟེ་འདོགས་ཀྱི་བྱ་རུའི་སྤང་བ་བྱལ་ཏེན་དང་བཅས་འཕྲིན་ལན་དུ་ཕྱལ་
སོ། །དེ་ནས་འཕྲིན་ཡིག་དེ་ཡབ་ཡུམ་གྱི་སར་འབྱོར་བ་ན། །ཁོང་གཉིས་ཀྱི་
དགོངས་པར་མོ་རང་དང་པོ་ནས་བཏང་ཐལ་ཞོར་བས་དཀའ་དུབ་བཟོད་སྒྲགས་
མེད་པ་ཐུང་ནའང་དེ་ལས་ཐར་ཐབས་སུ་བྱལ་པོ་དཔུང་གིས་གདུལ་བ་ནི་མོ་རང་
གིས་མི་མོས། །ཞི་བའི་ཐབས་ཀྱིས་ནི་མི་འབྱུལ་བས་ཅི་བྱལ་འོན་ཀྱང་མོ་རང་ལྟ་
ཆོས་ལ་ཞིན་དུ་མོས་པས་བདེན་པ་མཐའ་ནས་གསལ་བར་གོར་མ་ཆག་སྟུང་དུ་
ངང་བསྐངས་སོ། །

འཕྲིན་ཡིག་འདི་དག་སྒྲགས་ཞིབ་གནང་ན་དུ་བློ་བ་དང་། དགོད་བློ་བ་
གཉི་ག་ཡོད། །འོན་ཀྱང་སྒྲགས་ཁྲིལ་མེད་པར་སྒྲགས་སྤང་དགོས་གལ་བཅས་
གཞུང་མའི་གནས་ལྷགས་ཞིབ་དུ་བཀོད་དེ་གཅེན་མོ་ལ་བཏང་ངོ། །གཅེན་མོས་
སྒྲགས་སྟོག་སྐབས་ཉིན་མཆན་མི་འཁྲུལ་བའི་སེམས་ངལ་གྱིས་ལུས་འཕྲོ་ཞིང་
ངག་འདར་བར་གྱུར། །གཞུང་མོ་བདག་མེད་དུ་བཞགས་པ་འདིས་ལན་འདུག་
པས་ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཚུར་ལེན་དགོས་སྟུང་སྟེ། །བྱལ་པོ་དཔུང་གིས་འཕྲོག་དགོས་
སམ། །འཇམ་པོས་དཔུལ་གྱིས་ཉོ་བར་འགབ། །ཡང་ན་ནི་གཡོ་སྦྱུའི་འབྱུལ་གྱིས་
བསྐྱེད་དགོས་གང་ཅིས་ཁྲོད་རང་ཚུར་སྤང་བ་པའི་སར་དུ་བྱ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་
སོགས་འཁོད་པའི་གསང་ཡིག་བཟངས་སོ། །མི་རིང་བར་གསལ་སྒྲིན་སར་

འབྱོར་བས་མོའི་བསམ་པར་གཅེན་མོ་འདི་ནི་ཤེས་རིག་བཟ་ལ་ཁོ་གཏུམ་ཆེ་
བ་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པས་ཁྱེད་འཕྲིན་གནང་ཐེབས་ཤིག་ལ་ཕུལ་ན་རྟོག་པ་བཟོ་བར་
གདོན་མི་ཟ་སྐྱམ་ནས་འཕྲིན་ལན་དུ།

སྒན་གྱི་དོན་དུ་ཡབ་ཡུམ་སྐྱུན་མཆེད་ནམས། །ཐུགས་ངལ་འོ་མཆོ་
འཁོལ་བ་བདག་གིས་ལན། །འོན་ཏང་མ་གྲིས་ལས་གྱི་རི་མོ་འདི། །སོ་སོའི་
ལུས་ཐོག་གསལ་བ་བསུབ་དཀའ་བས། །བཟོད་པའི་གོ་བསྐྱོས་ནམ་དཔྱིད་
མཆོན་གདངས་ཏེ། །འགོ་ལ་བྱམས་པས་ཉོན་མོངས་དག་འདུལ་མཛོད། །སྙིང་
དུ་ཡེ་ཤེས་སྒྲོན་མེ་རྟག་འབར་བས། །མ་རིག་སྒྲག་རུམ་སྒྱུར་པ་དྲོགས་མི་
འཆོལ། །དམག་འཐབ་ཁོང་ཁྲིའི་དུག་ཤིང་རྒྱས་པའི་འབྲས། །སུ་ཡིས་ཐོས་ཀྱང་
བདེ་སྦྱིད་སྟོག་ཅ་གཅོད། །བསྐྱབ་བ་གཡོ་སྦྱུའི་ཕོ་ཉ་མཐར་ཐུག་སྟེ། །ཡིད་ཆེས་
ཀུན་འཛོམས་ནམ་རྟོག་བསུ་མ་བྱེད། །འཇམ་པོས་རིན་གྱིས་བསྐྱུ་ན་ལེགས་མོད་
ཀྱང་། །བརྒྱབ་སེམས་ཅན་ལ་རེ་བ་སྐྱོང་མཐའ་བྲལ། །འགྲན་སེམས་ཀྱིན་རྒྱ་རྒྱུང་
དུས་མ་བསུབ་ན། །ཞི་བའི་དགའ་ཆེལ་མཐའ་དག་ཐལ་བར་བསྐྱུར། །ཁེངས་
སེམས་གཅིག་འོག་གཅིག་མ་འདུས་པ་དེ། །ཡ་རབས་མཛའ་འབྲེལ་གཅོད་པའི་
སྤྱ་གྱི་ཡིན། །སྤང་སེམས་རང་བདེ་འཛོམས་བྱེད་གཤེད་མ་སྟེ། །སྤུལ་ལྟོགས་
བཞིན་དུ་ཕན་ཚུན་ཟ་རེས་བྱེད། །འདོད་ཆེན་འགོངས་པར་དཀའ་བའི་བྱེ་མའི་
དོང་། །འདོད་དགའི་རྩ་རྒྱན་འབབ་ཀྱང་རི་ལྟར་ཁེངས། །མདོར་ན་མ་ཞིའི་
སེམས་ཀྱིས་གང་བྱས་པ། །ཆེར་མ་བཞིན་དུ་རང་གཞན་ཀུན་གཞོད་འགྱུར། །དེ་
བས་བྱམས་བརྩེའི་སེམས་ཀྱིས་རྒྱད་བརྒྱན་ཏེ། །ནམ་དཔྱིད་སྟོ་ཡིས་འདུ་བ་
མཁས་གྱུར་ན། །རྒྱལ་སྤྱི་སྦྱོད་པའི་ལག་ལེན་འཁེལ་གྱུར་ཞིང་། །འདི་ཕྱིའི་

དོན་ཆེན་མཐའ་དག་རང་གིས་འདུ། །བདེ་སྤྱད་ཐམས་ཅད་ལས་ཀྱི་ཆོ་འདམས་
དུ། །ཤེས་ན་ཡིད་ཀྱི་བདེ་ཉམས་ལྷགས་ཀྱིས་འཕེལ། །དག་གཉེན་ཚུ་ཡི་དབྱ་
བ་བརྗོད་འདྲ་བར། །མཆན་འཛིན་རྒྱ་རྒྱུ་གས་བྱེད་ན་རང་ཉིད་བྱང་། །འབྱུང་
ལུས་རྣམས་ཤེས་ཚུ་བའི་ཁུར་པོ་དེ། །གངས་མེད་འདོར་ལེན་བྱས་ཀྱང་སྤྱོད་
པོ་ཅི། །དག་གཉེན་འདུ་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱིས་གཅེས་པ་ཡི། །སྤྱིད་བའི་འདས་
འདིའི་རང་བཞིན་ཤེས་ཀྱང་ན། །ཉོན་མོངས་དག་ཆོགས་འདུལ་བར་སྤོབས་
ཉིད་པས། །དེ་དོན་སྤྱད་ལ་བཏགས་དང་གཅེན་མོ་ལགས། །བྱམས་བཅའི་
སེམས་ཀྱིས་གཉེན་འཁོར་སྦྱོང་བ་དང་། །བདེ་ཆེན་ཐར་བའི་ལམ་དུ་འབྱུངས་
པར་འཆམ། །མི་རིང་དགུས་འཇུག་ཡོང་བའི་སྒྲིལ་ལམ་ལྟ། །

ཞེས་འཕྲིན་ལན་དུ་བུལ་བས་གཅེན་མོ་ཡང་ཡིད་རབ་ཏུ་མགྲ་བ་སྦྱེས་
ཉེ་རང་གིས་རང་ལ་བསྐྱལ་བ་འདི་སྐད་དུ།

བདག་ནི་དབྱར་གྱི་སྤང་ཁའི་ཕ་མོ་བཞིན། །ཕྱི་ཚུལ་ལེགས་ཀྱང་སེམས་
ནི་དུད་འགྲོའི་རྒྱད། །དཔལ་གྱིས་མཛེས་པའི་པོ་བྲང་ཅེར་ཞུགས་ཀྱང་། །རྒྱལ་
པོའི་གཟིམ་ཁྱི་རི་བཞིན་སྤོན་བའི་གཤེས། །ཟ་བཏུང་འཛོམས་པ་ལྷ་ཡི་མངའ་
ཐང་ཡང་། །ཕྱི་མར་ངན་སོང་ཚུ་བའི་སྤྱོད་ཀྱིས་བྱུང་གས། །ཞེས་དབྱངས་སུ་ལེན་
ཞིང་སེམས་དགེ་བ་ལ་མངོན་པར་སྤྱོད་སོ། །

གསལ་སྒྲིལ་ཡང་ལོ་འགའ་ཤས་རིང་བྱིས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་ཡར་
རྒྱས་གང་ལེགས་དང་བཅས་བག་པེབས་སུ་གནས་ཤིང་། ལུ་ཡང་ནར་ཅུང་ཟད་
སོན་པ་དང་། སྤོབས་གང་འགྲིམ་དུ་བཏུགས་པས་ཤེས་བཙོན་ཆེ་བས་སྤོབས་སྤྱོད་
ནི་དབྱར་སྦྱེས་གཞོན་ཏུ་བཞིན་དུ་འཕེལ། སྤྱོད་ལམ་དང་རིག་ཅལ་གང་ཅིར་

ཀུན་གྱིས་བསྐྱབས་པའི་དམ་པར་གྱུར་ནའང་། ས་ཡ་དེ་ལ་བྱ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་
སློབ་སྦྱང་དམན་ཞིང་གཤེས་སྦྱོང་ངན་པས་ཀུན་གྱིས་སྦོད་པ་ན། ས་མ་སྤྲུག་དོག་
སྦྱིས་ཏེ་ཨ་མའི་མདུན་དུ་བཅེ་གཏུང་ཆེ་མདོག་ལས་སྒྲིག་ཏུ་ཟ་བཏུང་གང་ངན་
བ་ནས་སྤན་ཆོགས་རེ་ལས་མ་སྟེར་བའི་ཁར། བརྟམ་འདོགས་སྤྲོ་ཆོགས་གིས་
འབུད་ཐབས་ཁོ་ན་བྱས་པས་མ་ཆད། སློག་ལའང་ཉེན་ཁ་ཇི་ཆེ་ཇི་མཐོར་སོང་།
བུད་སློབ་སྦྱང་གི་ཚེ་ལ་བ་ནི་ཞུས་པ་མེད་པས་ཨ་མས་སེམས་གི་མ་བཟོད་ནས།
བྱ་ལ་གསང་གཏམ་དུ།

དེད་གཉིས་ཆེ་སྟོན་ལས་གི་མ་བྱར་གྱུར། །བྱ་སྤྲུག་བསྐྱངས་དགོས་
པ་མའི་ལས་སྒྲུལ་ཏེ། །འདི་དུ་བསྐྱད་ན་ཁྱོད་ལ་བར་ཆད་མང་། །བཏང་ན་ཨ་
མ་ཤི་བའི་རོ་དང་མཚུངས། །དེ་བས་ཡུལ་གཞན་གྱིར་ན་བྱགས་དོན་འབྱུབ། །

ཅེས་སྟོང་གཏམ་དུ་བྱ་བས། བྱ་རབ་དུ་དགའ་སྟེ་ཨ་མ་ལ་བྱག་འཆལ་
བ་དང་བཅས། ཨ་མས་ལམ་སྟོན་ཇི་བཞིན་བདག་གིས་འབྱུངས། །ཡབ་ཡུམ་སླི་
ཞུ་བུ་ཡི་ཁུར་ཡིན་པས། །ཁུར་མ་བཏེགས་པར་ཤི་ན་ཤིན་ཏུ་འགྱོད། །དཀའ་
དུབ་ཆེ་ཆུང་སེམས་གི་འབྱེར་སོ་ལགས། །

ཞེས་ཞུས་པས། ཨ་མ་ཡང་སེམས་བྱགས་སྤྲུག་པར་དུ་སྦྱིས་ཏེ་བྱིས་གི་
བདོག་པ་རྣམས་བྱིས་ཆང་རང་ལ་དབང་བས་འབྱེར་བར་མི་འོས། བཟའ་བཏུང་
གང་སྟོགས་ཤིག་འབྱེར་ན་ལེགས་སྟུམ་སྟེ། དེའི་དགོངས་མོར་བློས་སོང་ངོ་། །

དེ་ཡང་མཛེས་མ་གཅིག་བྱར་བསྦྱོད་པ་ནི་ཉེན་ཆེ་བས་སྦྱང་འབྲུམས་
འབའ་ཞིག་དུ་བརྟམ་ནས་ནགས་གསེབ་ནས་ནགས་གསེབ་བརྟུད་དེ་སོང་། དེ་
ནས་ནམ་ལངས་པ་ན་པ་ཡ་དེས་བཅལ་གྱང་མ་རྟེན་པས། བྱིས་མཆོས་སོ་སོར་

འདི་ཅད་བྱད་ཀྱང་ལག་རྩ་སོན་རེ་འབྲལ་བས་བྲོས་བྲོལ་དུ་སོང་བར་ཤེས་ནས།
 དེ་འབྲལ་ཁྱིམ་ས་ཁང་དུ་བཅར་ཏེ་མ་བུ་གཉིས་སྤར་འགྲུག་དགོས་པར་ཞུས་པ་
 བ། ཁྱིམ་ས་དཔོན་དེས། མོ་ནི་རྟག་རྩ་ཆོས་ཀྱི་འཆོ་བ་ཞིག་ཡིན་པས་གང་དུ་
 ཕྱིན་ཀྱང་དགོན་མཆོག་གིས་སྐྱོབ་པར་གདོན་མི་བ། འདིར་བསྐྱད་ན་ཁྱོད་འདིས་
 བསུན་པོ་བཟོ་རྒྱུར་ངེས་ཤིང་། དེ་བས་མོ་རང་གང་འདོད་དུ་བཏང་ན་ཕྱགས་དོན་
 འགྲུབ་པར་གདོན་མི་བ་སྟུམ་སྟེ། ཁྱོད་ཀྱི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་ཁྱོད་ཀྱིས་བྲུས་
 འདུག་པས་སྒྲོན་དུ་ཁྱོད་རང་བཙོན་ཁང་དུ་སྡོད་ལ་མ་བུ་སྤར་བཀུགས་ནས་
 ཞུག་པར་བཏགས་ཏེ་ཁྱོད་ལ་ཁྱིམ་ས་གཅོད་བྱ་གིན་ཡིན། ཞེས་བསྐྱོས་པས། ཁོ་
 པ་རབ་རྩ་འཛིགས་ཤིང་སྐྱགས་ཏེ་དེ་ལྟར་མ་དགོས་པའི་ཕྱར་ཚུགས་སུ་བཏབ་
 པས། རང་ལོག་རྩ་བཏང་ཅམ་ལས་མ་བུར་བས་འགྱོད་མཆོང་ཁོང་ནས་ཤར།
 ཁོང་ཁྱིར་ཀྱི་མི་རྣམས་ཀྱང་རྩ་ཆེའི་ཅ་དངོས་བརྒྱགས་པའི་སྤང་བ་ལྟ་བུ་ཡིད་
 རབ་རྩ་སྐྱོ་ཞིང་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་འདོད་དོན་འགྲུབ་པའི་ཐབས་ལ་འབྱུངས། གསལ་
 སྒྲོན་མ་བུ་གཉིས་ནི་ནགས་གསེབ་ནས་ནག་གསེབ་རྩ་བརྒྱད་དེ་རི་དྲགས་ཆས་
 མ་བཞིན་དུ་ལ་ཕུང་དུ་མར་རྩལ་ཏེ་སོང་ངོ་། །

ཞག་བཅུ་ཕྲག་ལྟག་ཅམ་བཞལ་བ་ན། ནགས་སྐྱག་པོར་ན་བུན་
 འཐེབས་པས་ཉིན་མོ་ཡང་མཆོན་མོ་བཞིན་དུ་ཅི་ཡང་མ་མཐོང་བས་དེར་ལྟས་པ་
 ལ་གཅན་གཟན་དང་མཆོན་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་སྐྱད་སྒྲ་ཆོགས་འབྱིན་ཅིང་ཉེ་བར་
 འདུ་རྒྱགས་བྱེད་པས་བྱ་རབ་རྩ་དངངས་ཤིང་བསྐྱགས་ནས་ཨ་མ་ལགས་སུ།

ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་རྩ་ལུན་པ་མཐོང་། །གཅན་གཟན་དུ་མ་འདུ་རྒྱགས་
 བྱེད། །གང་དུ་བཟོད་པའི་གནས་མེད་པས། །གཅན་གཟན་གྱིས་ཐོས་ན་ཅི་ཆ་

ཡོད། །ཅེས་ཞུས་ཏེ་དུ་བར་བརྩམས་པ་ན། ཨ་མས།

ལས་འབྲས་ཚུལ་བཞིན་སྤྱང་བའི་གོ་བགོས་ཤིང་། །དཀོན་མཆོག་གུ་ལུ་བསྐྱོམས་ནས་བདེ་བར་ཉོལ། །

ཞེས་སྦྱས་ཏེ་དཀོན་མཆོག་གི་བླ་ཤེས་མ་ཉམས་པར་ཉལ། །ནམ་ལངས་པ་ན་བྱས་ཕྱོགས་པན་ཚུན་དུ་བལྟས་པས། རྣམས་ཚལ་ཉམས་དགའ་ཞིང་མེ་རྟོག་དང་འབྲས་བྱ་རྣམ་པ་སྦྱ་ཆོགས་པ་ཡོད་པ། སྤར་སྐད་འབྲིན་པ་རྣམས་ཀྱང་མེད་པས་རབ་དུ་དགའ་སྟེ།

གང་དུ་བལྟས་ཀྱང་ཉམས་དགའི་གནས་སུ་མཐོང་། །ཡང་། མདངས་དགྲུང་ཉལ་བའི་གནས་འདི་ཨེ་ཡིན་ནམ། །ཉིན་ཤིང་ལ་གསོ་བྱས་ན་མི་ལེགས་སམ། །ཞེས་ཞུས་པས། ཨ་མས།

རྣམས་སྦྱག་དག་ནི་འཛིགས་བྱུང་གཅན་གཟན་དང་། །འབྲེ་དང་ཐེའུ་རངས་སོགས་ཀྱི་འཆེ་བ་མང་། །ཞོང་གསེབ་དག་ནི་དགྲ་དང་སོ་ཉུལ་དང་། །ཆོམ་རྒྱན་སོགས་ཀྱིས་བར་ཆད་མང་བའི་ཁར། །དབྱང་དམག་རྗེས་དེད་ཡོང་བའི་ཉེན་ཡོད་པས། །ངལ་བར་མ་སེམས་སྦྱར་བར་འགྲོ་ན་ལེགས། །

ཞེས་བསྐྱལ་ཏེ། དལ་བྱས་འཁྲིད་དེ་སོང་ངོ་། དེ་ལྟ་བུའི་ཐག་རིང་དུ་བསྐྱོད་མ་སྤོང་བས་ངལ་དུ་བ་ཆེ་བ་དང་། བཟའ་བཏུང་གིས་མ་སྤྲེང་བའི་དཀའ་ངལ། གཏམ་སྤོང་བྱ་བའི་མཛའ་གྲོགས་མེད་པས་སྦྱོ་སྤང་། གཅན་གཟན་དང་ཆོམ་རྒྱན་སོགས་ཀྱི་ཞེད་སྤང་རྗེས་འདེད་ཡོང་དྲོགས་ཀྱིས་འཛིགས་སྤང་། གང་དུ་འགྲོ་བའི་གཏོལ་མེད་པའི་དངངས་ཆབས་ཆེ་བ་སོགས་ཀྱིས་དཀའ་དུ་བ་དཔག་དུ་མེད་པ་ཡོད་མོད། པན་ཚུན་སེམས་བསྐྱུང་བའི་ཆེད་དུ་སྦྱོ་བའི་རྣམ་འགྱུར་མ་

ཉམས་པར་བྱས་ནས་སོང་ངོ། །

དེ་ནས་ཉིན་ཞག་མང་པོར་སོང་བའི་མཐར་འབྲོག་སྡེ་ཞིག་ཏུ་འབྱོར།
འབྲོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྡོམ་རྩེ་བ་དང་། རོ་མཆར་ཆེ་བའི་གནས་སུ་བཀྱར་
ཏེ་བསྟོན་བཀྱར་ཅི་འདོད་པ་བསྟོན་པས་ལུས་སེམས་བདེ་བའི་ངང་ཉིན་ཞག་
འགའ་ཞིག་ངལ་གསོས། དེ་ནས་ཡང་སོང་སོང་བ་ལས་ཉམས་ང་བའི་བྱེ་ཐང་ཆེན་
པོ་ཞིག་ནས་ཉིན་ཞག་མང་པོར་བཞུལ་བཞུད་བྱས་པར་བྱ་རྒྱུ་ངལ་བྱ་བ་ཏེ་
ཅང་སྡེ་བས་འཆི་ལ་ཁད་དུ་གྱུར་པ་ན། ཨ་མས་དེར་དར་གཅིག་ངལ་གསོས་
ནས་སྒྲི་སྒྲི་འདི་སྐད་དུ།

གང་དུ་བཟུས་ཀྱང་སྐྱ་སེང་ངེར། །རབ་ཆོའི་ཐལ་རྒྱུང་མཆོན་བཞིན་
རྩལ། ཐང་ཆེན་ཉི་མས་བསྐྱོས་པ་ཡིས། །ལྷགས་བསྐྱེགས་བཞིན་དུ་ཀྱན་ནས་
སྟེག་བྱེ་ཆོན་སྒྱུངས་པའི་འདམ་བུ་ལྟར། །བཟོད་བྲལ་སྟུག་བསྐྱལ་འདི་ཀོ་ཅི།
སྟེང་ནས་ཉི་འོད་རབ་བཀྱག་པས། །སང་གིས་མནར་བའི་རྩུ་གྲུ་བཞིན། །སྟོབས་
དང་གཟེ་མདངས་རིད་ཅིང་ཉམས། །བཟའ་བཏུང་འཆོལ་བའི་གནས་མེད་
པས། །ཕྱི་སྒྲིབ་ཅན་གྱི་ཡི་དྲགས་བཞིན། །བདེ་བར་འཆོ་བའི་སྐབས་སྲིད་
དམ། །འདི་ལྟར་ངེད་གྱི་སྒྲུང་ཚུལ་ལྟར། །འབྲོ་བ་གཞན་ལ་མ་གྱུར་ཅིག་། གཞན་
པན་སྐྱབ་པའི་བྱས་མཐུ་ཡིས། །སྟེག་པའི་ལས་རྣམས་ཟད་པར་ཤོག། །ཤི་འམ་
གསོན་ནམ་གང་ལྟར་ཡང་། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་རྩེས་བཟུང་སྟེ། །ཀྱན་
ཏུ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་སྒྱུངས་གྱིས། །རྒྱལ་སྐས་སྒྱུད་ལ་རྟག་སྒྱུར་ཤོག།

ཅེས་སོགས་དཀོན་མཆོག་ལ་གསོལ་བ་ཤུགས་དྲག་ཏུ་འདེབས་བཞིན་
གང་འཆོམས་ཤིག་ནས་སོང་སོང་སྟེ། མི་རིང་བར་ནགས་ཆལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་

ཞིག་མཐོང་ནས་དེའི་སྟོགས་སུ་ཆས་པ་ལྟར་འབྱོར་བ་ན། མི་རྒྱུ་ཆོགས་
ཤིག་ཡོང་ནས་རྣམ་པ་དུ་མས་མགྱ་བར་བྱེད་ཅིང་། ཤིང་འབྲས་སྣ་ཆོགས་
བས་བསྟེན་བཀྱར། ལ་ལས་ནི་སྟུན་མཆེད་ལྟར་བཅེ་གདུང་དང་། བྱམས་
སྦྱོང་ཡིད་དང་མཐུན་བར་བྱེད། ལ་ལས་ནི་རྗེས་སུ་ཆགས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དུ་
མས་མགྱ་བར་བྱེད་ཀྱང་། མ་བུ་གཉིས་ནི་ཞི་དུལ་བག་ཡོད་ཀྱི་ཚུལ་ལ་ཤིན་ཏུ་
གོམས་པས། མི་རྒྱུ་དེ་དག་གིས་ཀྱང་ངོ་ཆའི་རྣམ་པས་ཤིན་ཏུ་གྲུས་པར་བྱས་
སོ། །དེ་ནས་བྱས།

སོལ་བ་ལན་བརྒྱ་བྱགས་པའི་སྟུན་བྱས་ཅན། །བྱགས་སེམས་ག་
བྱར་མཆོ་ནས་སྤངས་པ་བཞིན། །མི་སྤྲོ་ན་ཡང་མི་སྤྱོད་ཀྱན་ཤེས་ཤིང་། །མ་
སྤངས་ཤུགས་དང་འབྲུལ་ཅལ་སྤུ་བྱང་། །མི་ཡི་ཤ་ཚུགས་ཅན་འདི་ཅི་ཞིག་
ལགས། །སྤྱོད་ངན་མི་དང་འགྲོགས་ལས་འདི་དག་དང་། །སྟུན་ཅིག་ནགས་ཁྲིང་
འགྲིམས་ན་མི་ལེགས་སམ། །ཞེས་ཞུས་པས། ཨ་མས།

འདི་རྣམས་མི་རྒྱུ་ཟེར་ཞིང་སྟུན་ལས་ཀྱིས། །མི་ཡི་ལད་སྒྲོས་བྱེད་ལ་
དག་འཁོད་ཀྱང་། །ལྷང་དོར་འབྱེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་བལ་ན། །ངེད་གཉིས་
འདི་དག་སྟུན་དུ་ངེ་ལྟར་འཇོ། །ཞེས་སྟུན་པའི་གཏམ་ཀྱིས་དབྱགས་དབྱང་
བར་མཛད་དེ། དེ་ནས་མི་རྒྱུ་རྣམས་ལ་ཐག་རིང་དུ་སྦྱེལ་གྲོགས་དགོས་པར་
བརྟེན་བྱས་པ་ལྟར་སྦྱེལ་རོགས་བྱས་ཏེ། བྱ་ཚུང་པལ་ཆར་མི་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱིས་
སྒྲུལ་བར་འབྱོར། རི་གཟར་དང་། གཡང་འཕྲང་། ཚུ་སྦྱོང་སོགས་མིས་བཟོད་
པར་མི་རྒྱས་པ་མཐའ་དག་ལ་ཨ་མ་ཡང་ཁོ་ཆོས་སྒྲུལ་པར་འབྱོར་བ་སོགས།
མ་བུ་གཉིས་ངེ་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་པན་པའི་གྲོགས་དང་ཤིང་འབྲས་སོགས་

ཅི་འདྲོད་པས་བསྐྱེན་བཀྱར་ཡང་བྱས་སོ། དེ་ནས་ཉིན་ཞག་མང་སོ་འདས་པའི་
ཕ་རོལ་ན། ཁྱོད་གསེབ་ཐ་རེ་ཐོ་རེ་ཡོད་པའི་མཐའ་མཆོམས་སུ་འབྱོར་བ་ན།
མི་ཁྱོད་རྣམས་ཕྱིར་ལོག་པར་ཆས་པ་དང་། བྱས་མི་ཁྱོད་རྣམས་ལ་གྲུས་བརྟུང་
དང་བཅས།

མི་བྱ་སྐྱེས་ཀྱང་མི་ལ་འཆེ་བ་མང་། །ཁྱེད་ཅག་སྙིང་རྗེའི་རང་བཞིན་འདི་
འབྲ་བས། །ཀྱུན་ལ་བྱམས་པས་སྦྱོང་བ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། །བདེ་ལེགས་རྩ་བ་བྱམས་
པའི་སེམས་ཡིན་ན། །ཉག་ཏུ་བྱམས་པའི་རང་བཞིན་བརྟན་པར་མཛོད། །

ཅེས་སྒྲུས་པས། མི་ཁྱོད་རྣམས་ཀྱང་སེམས་སྤོང་བཞིན་མཛའ་བའི་རྣམ་
པ་དུ་མ་དང་བཅས་བྲལ་མི་ཤོད་བཞིན་དུ་དོང་ངོ། །ཨ་མས་ད་ནས་རྒྱལ་ཁབ་
གཞན་གྱི་ས་བྱ་ཐེན་པས་རྗེས་དེད་ཡོང་བའི་ཉིན་ཡང་མེད་ལ། འཆོ་གོས་གནས་
མལ་སོགས་ཀྱང་རྟེན་སྤྲ་བས། སེམས་སྦྱོ་བ་བསྐྱེད་ཅིང་འདྲོད་པའི་དོན་རྣམས་
འབྲུབ་པོ་ཞེས་གཟེངས་སུ་བྱ་བའི་གཏམ་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་འབྲི་མེད་བྱས་སོ། །

བྱའི་བསམ་པར་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་ལ་མཁས་ཤིང་དགོན་མཆོག་ལ་
ཡིད་རྟོན་པའི་བྱམས་པའི་རང་བཞིན་ཅན་ཞིག་ཡིན་ན་གང་དུ་སོང་ཡང་། བྱམས་
པའི་རང་བཞིན་གྱིས་བསུ་བར་འགྱུར་བ་དང་ཆོས་དང་མཐུན་པའི་འདྲོད་པའི་
དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱང་བགས་ཀྱིས་འབྲུབ་པ་དང་། འཆོ་གོས་ཞན་ཅིང་འཆེ་བ་
སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྗེ་ལྟ་བུ་དང་འཕྲད་ཀྱང་ཐུགས་འཁྲུགས་པ་མེད་པར་བདེ་
ཉམས་ཀྱི་རང་བཞིན་བརྟན་པ་ནི་དེ་ཡི་ཆོས་ཉིད་ཡིན་ནོ་སྙམ་སྟེ་སེམས་ཀྱི་
སྦྱོབས་པ་ཆེར་སྐྱེས་སོ། །

དེ་ལྟ་བུའི་ཁྱོད་གསེབ་འགྲིམས་ནས་འགོ་བའི་ཆེ་ཡང་། ཡུལ་དེ་པ་བ་

རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སྟོན་པའི་གཏམ་དང་བཞིན་མདངས་དགེས་འཇུག་དང་བཅས་
པས་བསྐྱབས་ཤིང་། འཛོ་གོས་གནས་མལ་གང་ལ་ཅི་འདོད་པ་སྦྱོན་པས་གཉིན་
མཚན་ནང་ཁུལ་དུ་བསྐྱོད་པ་ལྟ་བུས་བག་ཚ་བ་དང་སེམས་ངལ་བ་མེད་པར་
སོང་སོང་སྟེ། རྒྱ་བ་གཅིག་ཙམ་གྱི་མཐར་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཏུ་ལྷགས་ནས་
ཉིན་ཞག་མང་ཙམ་གནས་མལ་བྱས་སོ། གྲོང་ཁྱེར་འདི་ནི་བདེ་སྦྱིད་ལུན་སུམ་
ཆོགས་ཤིང་ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱང་ཆོས་ལ་དཀར་བ་དང་། ཡ་རབས་ཀྱི་དཔལ་
ཡོན་དར་བ་སོགས་འཛིག་རྟེན་མིའི་འོས་ཆོས་ལུན་གསུམ་ཆོགས་པས་བྱ་དགའ་
མགུ་ཆེ་བས་ཨ་མ་ལ་ཁྱེད་པ།

བརྒྱའི་མཆོ་ལ་ངང་བ་འདུ་བ་བཞིན། །མཇེའ་མཐུན་གཤིས་སྦྱོད་
བཟང་པོའི་འཇུག་ཟེར་འཕྲོ། །སུམ་ཅེན་གནས་ལྟར་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་ཡོན་
དང་། །ལུགས་གཉིས་ཁྲིམས་ལུགས་དར་བའི་སྡོངས་འདི་བྱ། །གཏན་སྡོད་བྱེད་
ན་དགེ་མཚན་མི་ཆེའམ། །ཞེས་ཁྱེད་པས། ཨ་མས།

བདེ་བ་ཕྲ་མོ་ཙམ་གྱིས་ཆོམས་པ་ནི། །བཟོད་བསྐྱབས་ཆུང་ཞིང་སྒོ་ཐག་
ཐུང་བའི་སྦྱོན། །ཨ་མ་མི་ཆེ་པལ་ཆེར་སྤྱག་ལ་བསྐྱལ། །འདི་བྱ་བསྐྱད་ཀྱང་
དགོས་དོན་འབྱུང་མོད་གྱི། །བྱ་ཁྱེད་དོན་གཉིས་རྒྱབས་ཆེན་བསྐྱབ་བྱའི་
ཕྱིར། །ཡོན་ཏན་ཐུང་བའི་གནས་མཆོག་འདིར་མེད་པས། །གཞན་དུ་འཆོལ་
བར་ཕྱིན་ན་ལེགས་པ་སྟམ། །

ཞེས་བསྐྱད་དེ་ད་དུང་འགོ་དགོས་པར་བསྐྱབ་བྱ་དུ་མས་བསྐྱལ་བ་ལྟར་
སོང་སོང་བ་ལས། ཉིན་ཞག་དུ་མར་བརྒྱལ་ཏེ་བདེ་ཆེན་འདོད་རྒྱ་སྡོངས་ཞེས་
བྱ་བའི་གྲོང་སྡེ་ཞིག་གི་རི་ལུགས་སུ་གནས་ལྷ་རིག་པའི་གླིང་ཞེས་བྱ་བའི་སྒོ་བ་

གཉིས་ཁང་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེར་སོང་སྟེ་ཉིན་གསུམ་ངལ་གསོས། ལྷ་ས་
དང་གཙང་སྤྱ་ལེགས་པར་བྱས་ཏེ་སྤར་གྱི་གྲོན་ཆས་ཅུང་ལེགས་པ་དེ་གྲོན་ནས།
མ་བུ་གཉིས་སློབ་སྤྱི་ཆེན་པོའི་སྤྱི་མདུན་དུ་བཅར་ཏེ་བྱག་འཆལ་ཞིང་གསོལ་བ་
འདེབས་པ།

སློབ་སྤྱི་ཆེན་པོ་ཐུགས་རྗེས་བདག་ལ་དགོངས། །ཕན་གྱི་སྤྱིས་ས་ལྷ་
ཆལ་བྱ་བའི་ཡུལ། །ལས་གྱི་འཆིང་ཞགས་སྤྱིད་འོད་ཡུལ་དུ་བཅིངས། །མི་
བསྐྱུན་ཆེ་བོ་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་དུ་བཀོལ། །བྱ་ཅུང་འདི་ཉིད་ཤེས་བཙོན་བཟ་མོད་
ཀྱང་། སློབ་སྤྱི་བྱ་བའི་གོ་སྐབས་ཆེ་དམན་པས། །དེད་གཉིས་བྲོལ་བྲོལ་འོངས་
ནས་འདི་དུ་ལྷགས། །སློབ་བྱ་འདི་ཡི་མཆན་སྟོན་ཐོས་ནས་ཡོང་། །སློབ་སྤྱི་
གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། །བདག་ཀྱང་ལས་གྱི་ཐ་མ་གད་བ་
ཅི། །འཆལ་ན་ལྷག་བསམ་གཡོ་མེད་འབྱུངས་ལགས་སོ། །

ཞེས་སོགས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་ཞིབ་དུ་གསོལ་བས། སློབ་སྤྱི་ཆེན་པོ་
ཡང་ཐུགས་རབ་དུ་སྤྱོད་ནས་འདི་གཉིས་ཀྱི་རེ་བ་ངེས་པར་བསྐྱང་དགོས་མོད།
གཡོ་ཅན་ཡིན་ན་ཅི་ཡང་སྤྱོད་བས་བརྟག་པར་བྱ་དགོས་དགོངས་ནས་ཆེ་གཅིག་
རིང་སྟོད་པར་བཞུགས་དང་། དེ་ནས་ཐག་གཅོད་བྱའོ་གསུངས་ནས་ཕྱིར་སློག་
གོ། །སློབ་སྤྱིས་དགོ་རྒྱུ་ཆེན་ཆེན་མོ་དང་བཀའ་མོལ་གྱིས་ཉམས་ཞིབ་རྒྱན་མར་
བྱས་པས།

རང་བཞིན་གསེར་ནི་བསྐྱེད་པའི་བཅད་གང་བྱས་ཀྱང་། གསེར་གྱི་རང་
མདངས་ཆེས་ཆེར་གསལ་བར་གྱུར། །མ་བཙོས་རང་བཞིན་བཟང་པོ་འདེ་
བཞིན་ཏེ། །འདྲིས་ཤིང་འདྲིས་པས་ཡི་རངས་ངང་གིས་འཕེལ། །

ཞེས་དེ་སྐད་གསུངས་པ་ལྟར། མ་བུ་གཉིས་པོའི་རང་བཞིན་དང་། ཤེས་
ཡོན་། རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གང་དང་གང་ཡོད་པ་རྣམས་ཤེས་ནས་འཆོ་བ་
དང་དཀའ་དུབ་ཀྱི་ཆ་ནས་མིའི་ཐ་ཤལ་བ་ལྟ་བུར་སྒྲུང་ཡང་། མི་ཆོས་དང་ལྟ་
ཆོས་ཀྱི་ཆ་ནས་མི་མཆོག་ལྟ་ནས་མཆེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འདུག་ཅེས། ཆང་མས་
མགྲིན་གཅིག་ཏུ་སྒྲེང་ཞིང་། ལྟག་པར་དུ་བུ་དེ་ཡང་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་བཙུན་
དང་། ཡོན་ཏན་ཆད་མེད་པ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པ་མ་ཟད། སྟོབ་སྟོང་གི་གནས་
ཆད་ཀྱང་ལོ་དང་འཛིན་གྲུའི་ཆད་ལས་བརྒལ་བ་ཞིག་འདུག་ཅེས་སྒྲེང་སྟེ་སྟོབ་
གྲར་ཚུད་ཐབས་སུ་འབོད་སྐྱལ་སྟོགས་གང་ས་ནས་ལྷས།

དེ་མཚུངས་དགེ་ཆུན་ཆེན་མོས་ནང་རྒྱགས་བཞེས་སྐྱབས་སྐྱད་ཆ་ཤོད་
སྒྲུངས་ནས་འགྱུར་སྟོན་སྒྲུངས། ལན་འདེབས་ལྷ་སྒྲུངས་སོགས་གང་ཅིར་དྲངས་
བ་འབྲེན་པའི་མིག་རྒྱན་དུ་གྱུར་པ་མ་ཟད། རང་ལོ་བརྒྱུ་ལས་མ་སོན་ཀྱང་ཤེས་
ཡོན་དང་རྣམ་དཔྱད་ནི་པལ་བའི་སྟོན་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་གདའ་ཞེས།
སྟོབ་སྟོང་དང་བཀའ་མོལ་གྱིས་སྟོབ་གྲར་འཛིན་རྒྱར་ཐག་གཅོད་བྱས། སྟོབ་སྟོང་
མ་བུ་གཉིས་ཡོངས་སྐྱིད་ཤོད་ཀྱི་ཁྲིམས་ཁང་དུ་སྟོག་འཕྲིན་བཏང་བས་ཁྲིམས་
དཔོན་དེས་ཀྱང་རབ་ཏུ་མཉེས་ཏེ་བསྟོད་སྒྲགས་དུ་མ་དང་བཅས་ཁོང་གཉིས་
ཀྱི་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་དེ་ལྷས་དོན་ལྟར་སྐྱབས་འདུག་ཡོང་བར་རྒྱབ་སྟོར་
ལྷས་པས་སྟོན་གྲགས་ཆེས་ཆེར་རྒྱས། ལུས་འཛིན་གྲུའི་ཡིག་རྒྱགས་ཀྱང་ཆད་
མཐོར་སོན་པས་འཛིན་གྲུ་ལྟ་བུར་འཛིན་རྒྱ་དང་སྟོབ་ཡོན་སྟེང་སྟོབ་གཞུང་ནས་
གནང་རྒྱ་སྟེང་ཨ་མ་རང་ནས་འབུལ་རྒྱ་བྱས། ཨ་མ་ཡང་ལས་དོན་ཆེ་བ་ཞིག་
སྐྱད་ནའང་མི་འཛིན་པ་མི་འདུག་ཀྱང་གནས་སྐྱབས་མོ་རང་གི་ལྷ་དོན་ལྟར་གད་

པའི་ལས་བྱེད་དུ་བཅུག་གོ། །ཨ་མས་སློབ་སྦྱོར་ཀྲིས་སར་བྱས་མོ་བཅུགས་ཏེ་
གསོལ་འདེབས་ཞུས་པ།

བྱ་འདིའི་ཕྱིར་དུ་སློབ་ལ་བསྟོན་ཏེ་ལ་ལུང་དུ་མར་བཞུགས་བཞུགས་ཀྱིས་
ངལ་དུ་བ་མཐའ་ཡས་ལུས་ཐོག་སྤྱོད་བཞིན་སེམས་ཀྱིས་དམིགས་ལུལ་གང་
བཟུང་བ། བྱམས་བཅེའི་དབྱིངས་ནས་བདེ་སྒྲིག་བཅུལ་བས་འདོད་པ་ཐམས་
ཅད་བྱུང་བྱུང་ལགས་ཞེས་དང་། ཡང་བྱས་ཞུ་བ།

འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཆོགས་ཀྱན་བྱུང་ཤེས་ཡོན་ཏེ། །ལས་འབྲས་རྫོང་དང་
བཅས་པ་ལེགས་སྦྱོང་བ། །དོ་མཆར་ཆེན་པོ་དབྱུ་འཛིན་རྣམ་པ་ལགས། བཀའ་
བཞིན་སྦྱབ་པའི་མཆོད་པར་ཀྱན་ནས་འབུངས། །

ཞེས་ཞུས་ཏེ་གཉིས་མོལ་གྱི་དོན་མཐའ་དག་གྲུབ་པས་སློབ་བསྐྱེདས།
དེ་ནས་ནང་དུ་འགྱོར་ནས་ཨ་མས་རང་གི་ཕོགས་ཐོག་ནས་ཆ་གཅིག་སློབ་ཡོན་
དུ་བྱུང་ཆ་གཉིས་མ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་འཆོ་རྟེན་དུ་བྱས་ནས་འཆོ་བ་ལྟེང་མིན་གྱིས་
དཀའ་ངལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཡང་བྱུགས་ཀྱི་དོན་ཆེན་འབྱུང་པའི་སྦྲད་དུ་དགའ་སྟོན་
ཆོག་ཤེས་ངང་གནས་སོ། །དེ་རྗེས་བྱས་བྱས་མོ་སར་བཅུགས་ཏེ།

བཀྱིན་ཆེན་པོ་བྱམས་ཆེན་ཨ་མ་ལགས། །མི་ཆེའི་མདུན་ལམ་ཕུན་
ཆོགས་བཅུལ་ཟེན་ཅིང་། །ཆོས་རིག་རིན་ཆེན་འཆོལ་བའི་ཡེ་ཤེས་སྦྱོན། །རི་
ལྟར་གདེགས་པའི་ཐབས་ཚུལ་མང་ལགས་ན། །ཨ་མའི་དགོངས་པར་རི་ཡོད་
བདག་ལ་སྟོལ། །ཞེས་ཞུས་པས། བྱ་འདི་རིག་པ་བཟང་པོ་ཡོད་སྟུང་སྟེ། །ལན་དུ།

དང་པོར་འབྲི་སྟོན་གཉིས་མཁས་མིག་བཞིན་བསྟེན། །བར་དུ་བརྟེན་དག་
སྟེན་སྟུང་གསུམ་བསྐྱེད་གྱིས། །རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་མཆོ་ཆེན་བསྐྱབ་པར་

གཅེས། །ཐ་མར་ལུགས་གཉིས་མཁའ་ལ་དབང་འབྱོར་ཏེ། །སྤྱི་ཚོགས་དོན་ཚེན་
བསྐྱབ་པར་མཁས་འབྱོན་དགོས། །རྒྱན་པར་ལས་འབྲས་བསྐྱང་བའི་ཞིང་ཚེན་
བྲ། །ལེགས་སྦྱོང་ཆབ་ཀྱིས་བྲན་པས་འདུ་བྱེད་ལས། །དད་སོགས་རྣམ་ལཱའི་ས་
བོན་མང་བཏབ་ཏེ། །འཕགས་ཅོར་བདུན་གྱི་ལོ་ཐོག་རྒྱས་པར་བྱོས། །ཡ་རབས་
ཚུལ་དེ་མིག་གིས་གཙོ་བོར་དང་། །འཛམ་གླིང་གནས་ཚུལ་ཐོས་རྒྱ་བསྐྱེད་དེ་
སྦྱངས། །ཆོས་རིག་དག་ལ་ཡིད་ཀྱིས་རྩལ་བཏོན་དགོས། །སྤྲ་ལྷུ་ལུས་ཀྱི་ཤེས་
པ་གསུམ་པོ་ནི། །བསྐྱབ་པར་མི་རུས་དཀའ་དུབ་ཀྱང་སྤྱད་དེ། །དེ་གསུམ་སྟོས་
ཀྱི་ཞིབ་ཏུ་བྱ་རང་དཔྱོད། །

ཅེས་གདམས་པས་བྱ་རབ་ཏུ་དགའ་ནས་བཀའ་བཞིན་འཆའ་ཞེས་
ཁས་ལྷངས་སོ། དེ་ནས་སྟོབ་སྦྱོང་གི་གྲར་ཞུགས་པའི་ནམ་ཞིག་ན། ཨ་མ་
ལ་ཞུ་བ།

ཡ་རབས་མ་རབས་ཚུལ་ལ་བརྟག་བྱའི་བྱིར། །རང་ལ་བལྟ་བའི་གདོང་
ཤེས་དག་ཀྱང་ཚྱལ། །ཞེས་གསོལ་བར། ཨ་མས་ལན་བྲ།

མཐོ་བ་གང་དང་འཕྲད་ཀྱང་གྲུས་བཀྱར་ཆེ། །དམའ་བ་སྤྱད་དང་
འཛོམས་ཀྱང་བྱམས་བཅེ་ཆེ། །མཉམ་པ་གང་དང་འགྲོགས་ཀྱང་མཐུན་གཤེས་
ཀྱིས། །ཀུན་ལ་འཇམ་པོའི་གཏམ་གྱིས་མགྲུ་བར་བྲ། །གཞན་སེམས་བསྐྱང་
བའི་ཐབས་ལ་དཔྱོད་མཁས་ཀྱིས། །རྟག་ཏུ་བྱང་པོའི་རང་ཚུགས་བརྟན་པ་
དང་། །རང་ལས་གཞན་གཙོར་བཟུང་བའི་ལས་གང་ཅིར། །བགས་ཀྱིས་སྦྱབ་
པའི་ཡིད་གཞུངས་བཅོད་ཐེག་ཆེ། །ཀྱང་འགྱུར་སྟོང་བའི་གངས་རི་ལྟར་བརྟན་
སྟེ། །ཡོངས་འདུ་བཞིན་དུ་ཀུན་ཡིད་སྟོང་བ་དང་། །ཅང་ཤེས་བཞིན་དུ་ས་ལམ་

སྒྲུབ་ཤེས་པ། །ཆོས་སྤྱི་ཟུང་སྒྲེལ་ཞེས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན། །བྱ་ཁྱོད་འདོར་ལེན་བྱ་
བའི་ཐབས་ཀྱི་སྒྲུམ། །རང་ལ་བལྟ་བའི་ཡིད་ཀྱི་མེ་ལོང་སྟེ། །གཞན་ལ་སྟོན་པའི་
ཡེ་ཤེས་སྟོན་མེ་དང་། །རྟག་ཏུ་སྟོང་ལ་བཅང་རྒྱུའི་སྟོང་ནོར་ཡིན། །

ཞེས་གདམས་པས། བྱ་རབ་ཏུ་དགའ་སྟེ་ལྷག་བསམ་གྱི་སྟོབས་ཆེས་
ཆེར་འཕེལ་ཞིང་། རྟག་གྲུས་གཉིས་འབྲུས་ལ་རབ་ཏུ་བརྟན་པ་བསྐྱེད་དོ། །

དེའི་མཐུ་ལས་སྟོ་གསུམ་གྱི་ལེགས་སྟོང་མཐའ་དག་ནི་དབྱར་གྱི་ལྗོངས་
བཞིན་དུ་རྒྱས། ཤེས་རིག་གི་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་ནི་རྒྱ་བ་ཆེས་པ་བཞིན་དུ་
འཕེལ་བས། །དབྱ་འཛིན་དགེ་ལས་སྟོབ་སྤྲུག་དང་བཅས་པར་དང་བ་འཛིན་
པའི་མིག་རྒྱན་དུ་གྱུར་པ་ན། སྟོབ་སྤྲུག་འགའ་ཞིག་གིས་འགྲན་སེམས་དང་ཕྱག་
དོག་སྦྱེས་ཏེ། ཁོང་ལ་རྒྱན་མའི་བྱ་དང་། རྟག་པའི་བྱ། སྤང་པའི་བྱ་དང་། གད་
པའི་བྱ་སོགས་བསྟུང་འདོགས་རྒྱན་མར་བྱས་པ་ལས། བྱ་དྲོགས་པ་བཟོས་ཏེ་
ནང་དུ་འཁྱོར་ནས། ཨ་མ་ལགས། ང་ལ་རྒྱན་མའི་བྱ་སོགས་སྟོན་འདོགས་པ་
མང་བས་ཅི་ལགས་ཞེས་ཞུས་པར། ཨ་མས།

བདེན་པ་ལགས་པས། སེམས་ངལ་ཅི་ཞིག་དགོས། རྒྱ་རྟག་སོགས་
ནི་འབྲལ་རྒྱན་ངན་པ་ལས། །འབྲལ་འབྲལ་འགྱུར་གྱི་གདོད་ནས་གྲུབ་པ་
མིན། །འབྲལ་རྒྱན་བཟང་བའི་སྤྲུལ་སྟོས་ཡིན་ན་ཡང་། །ནམ་ཞིག་དེ་རིགས་
མི་འབྱུང་ངེས་པ་ཅི། །མི་གཙང་རུམ་ནས་རྒྱལ་སྤྲུལ་དོན་གྲུབ་འབྱུངས། །རབ་
བཙོག་འདམ་ལས་བརྒྱ་དཀར་པོ་སྦྱེས། །གྲུར་ཀྱུམ་དབྱུས་ནས་མི་སྤྲུག་དུག་
སྤང་དང་། །ཅན་དན་ཁོག་པར་དུག་སྤྲུལ་གནས་ལ་སྟོས། །འབྲལ་རྒྱན་ངན་པས་
ས་སྟོང་གང་ཡོད་ན། །རང་རང་དེ་དབང་མ་སོང་གཟབ་པ་ལེགས། །

ཞེས་གདམས་པར། བྱ་སྒར་བས་ཀྱང་སེམས་ཤུགས་ཆེ་བར་གྱུར་
 ཏོ། །དེ་ནས་ནམ་ཞིག་ན། སློབ་བྱ་བ་ནམས་སོ་སོའི་བཟང་བཅུང་ཕུན་སུམ་
 ཆོག་ས་པ་འབྱེར་ཏེ་སྤྱིང་ཁར་སློབ་སྤྱིད་དུ་སོང་ནས་ཉིན་གྱུང་གསོལ་ཆོག་ས་
 སྐབས། སློབ་སྤྱག་འགའ་ཞིག་གིས་བསམ་ངན་བཅངས་ཏེ། དེ་རིང་གསོལ་
 ཆོག་ས་སོ་སོའི་མདུན་དུ་བཤམས་ཏེ་གལ་བསྐྱེགས་ནས་བཞེས་དགོས་ཞེས་
 བསྐྱེགས་པ་ལྟར་བྱས། བྱ་ཤེས་རབ་སློན་གསལ་ལ་བག་ལེབ་སྐྱམ་པོ་ཞིག་ལས་
 མེད་པས། ཁོང་ཆོས་མདུན་དུ་འོངས་ནས།

སྤྱང་སྤྱག་གསོལ་ཆོག་ས་བག་ལེབ་སྐྱམ་པོ་དེ། །སློབ་སྤྱིད་སློབ་མེད་པར་
 དུ་བའི་རྒྱ། །མཐོང་བ་ཅམ་གྱིས་སྤྱག་བློ་འཕེལ་གྱུར་བས། རྒྱ་དང་བག་ལེབ་
 སྤྱིང་ཁ་ཏ་ཏ་ཏ། །ཞེས་ཁྲིལ་བག་དང་བཅས་བློ་འབྱེད་སོ། །དེ་འབྲལ་ཆུན་
 ལགས་ཤིག་རྟུབ་རྟུབ་པོར་ཕེབས་ནས་བཀའ་བཀྲོན་དུ།

ད་ལྟར་སྤྱིད་པ་པ་མའི་རིན་གྱིས་ཡིན། །སོ་སོས་འཛོན་པའི་རུས་པ་
 རུལ་ཅམ་མེད། །གཤེས་སྤྱིད་བཟང་ཞིང་སློབ་སྤྱིང་ཅེར་སོན་པ། །རང་གིས་
 འཛོན་པའི་རྒྱན་མཆན་བསྐྱེད་པ་ཡིན། །འཆོ་བ་རྒྱགས་པ་ཁྲི་པག་སོགས་
 ལའང་ཡོད། །ཆས་གོས་མཛེས་པ་འབྱིག་གི་མི་ལའང་ཡོད། །དཔལ་འབྱོར་
 འབྲན་པ་ཆོང་པ་སོགས་ལ་ཡིན། །སློབ་སྤྱིང་བག་གསལ་ནི་དཔལ་འབྱོར་རྒྱགས་
 པ་སྟེ། །སློབ་སྤྱིང་གལ་ནས་བུད་རྒྱུའི་སྤྲ་ལྟས་ཡིན། །

ཞེས་སྐད་གསང་མཐོན་པོར་བསྐྱེགས་ཏེ་བྱ་དེ་ལ་གཟེང་བསྟོད་ཆད་
 མེད་པ་མཛད་དོ། །གཞན་ཡང་སྤྱར་འཛོན་གྱུར་ཞུགས་དུས་ནས་གྲོགས་པོར་
 ཆགས་པ་བྱ་བསྟན་འཛོན་ཕུལ་གྱུང་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི། ཁོང་གི་ས་

ནས་སློབ་སྦྱང་དང་བསྐྱབས་བྱ་ཞུས་ཏེ་ནང་གི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལྟ་བུར་
བཀྱར་བཞེན་ཡོད་པ་དེས་ཁོང་ལ་གསོལ་ཆེགས་འཕར་སྟོན་དང་། སློབ་སྦྱང་གི་
མཐུན་ཆེན་སོགས་རོགས་རམ་གང་ཐུབ་ཞུས་པ་མ་ཆད། གྲུང་སེང་སྐབས་ནང་
དུ་འཁྲིད་དེ་གསོལ་ཆེགས་དང་། བཟའ་བརྟུང་མཉམ་པོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

ཤེས་རབ་སྟོན་གསལ་ཁོ་བས་གྲོགས་པོའི་བྲིམ་དུ་གསོལ་ཆེགས་ནམ་
སྟུང་སྐབས་ཁོ་རང་གི་ཟད་བྱེད་ཨ་མའི་སར་འབྱེད་འགྲོ་བ་ན། ནམ་ཞིག་ན་
གྲོགས་པོའི་ཨ་མའི་བསམ་པར་འདི་ནི་མ་རབས་ཤིག་འདུག་སྟུང་སྟེ། བརྟག་
དཔུང་བྱས་པ་ན་རང་གི་ཟ་མི་བྲལ་(བྲ་)བར་ནང་དུ་ཨ་མར་ཐུལ་བར་ཤེས་ནས་
ངོ་མཆར་སྐྱེས་ཏེ། ད་ཕྱིན་ཆད་གསོལ་ཆེགས་སྐབས་ཨ་མའི་སྐལ་བ་རེ་ཡང་
གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། གང་ལྟར་གྲོགས་པོ་དེའི་སྐབས་ཀྱིས་མཐུན་ཆེན་ཡང་
ཡག་དུ་ཕྱིན་ཡོད་ལ་གཞན་ནས་ཀྱང་རོགས་རམ་རེ་མང་དུ་སོང་། དེ་འབྲ་བའི་
དུས་ནམ་ཞིག་ན། ཨ་མ་གཟུགས་གཞི་བདེ་མིན་སྐབས་ཨ་མའི་ཆབ་དུ་གད་
བརྟག་དུ་འོང་བ་ལ། སློབ་གྲྭ་བ་འགའ་ཞིག་གིས་འབྲ་སློབ་དང་སྦྱག་པོ་བྱེད་པ་
ན། ཁོས་ལན་དུ།

ལས་དོན་བཟང་ཞན་པན་ཐོགས་ཆེ་ཆུང་དང་། །དགོས་མཁོ་ལགས་
ཉེས་དབང་ལས་འཛོག་དགོས་ཀྱི། །མཐོང་ཚུལ་ལགས་ཉེས་ཅམ་གྱིས་ཅི་
ཞིག་བྱེད། །ཡང་སློབ་པ་མའི་མི་ཞུ་སྐྱབ་པ་དེ། །དགོ་བའི་ལས་སུ་དམ་པ་
ཀུན་གྱིས་བསྟགས། །སྦྱར་བའི་ཆས་དུག་དང་པོར་གནས་ཁང་དུ། །བྱི་དོར་
བྱ་བར་གསུངས་པས་སློབ་ཅི་དགོས། །འཕགས་པ་ལམ་ཐུན་པ་ཞེས་བྱ་བ་
ཡང་། །གད་པའི་ལས་ཀྱི་དགྲ་བཅོམ་ཐོབ་ཡོད་ན། །བདག་ལྟ་གད་པ་བྱ་བར་

ངོ་མཆར་ཅི། །ཞེས་སྒྲིགས་པས་ཐམས་ཅད་ཡི་རངས་ཤིང་མངོན་པར་བསྟོན་
དོ། །དེ་ནས་མི་རིང་བར་གསལ་སྒྲིལ་ལགས་གནས་སྤར་གྱི་སྒྲོབ་གྲུའི་མ་ཆ་བ་
ཏུ་བསྒྲིས་ཏེ་སྒྲོབ་སྒྲིལ་པའི་མཆོག་ཏུ་བཀུར། བྱ་ཤེས་རབ་སྒྲིལ་གསལ་ཡང་
སྒྲོབ་སྒྲོང་དང་གཤིས་སྒྲོང་གང་ཅིར་དཔེ་ཆ་བྲལ་བས་མང་མོས་འོས་འདེམས་
ཀྱིས་བཅུ་དཔོན་དང་། ཆན་བདག་ཆེ་ཆུང་སོགས་བྱ་བ་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བྱང་
ཆུབ་པར་གྱུར་རོ། །

བར་དེར་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ཀ་ཏ་ཅང་བགྲུས་ཆེ་བས་མ་བྱ་གཉིས་
ཆེད་འཁོད་བྲས་པ་ལྟར་གཉིས་ཀ་མཇུག་བཅར་དུ་བསྒྲོད་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་
དང་གཅེན་པོ་གཅེན་མོ་ལྟན་ཆོགས་ཀྱི་མགོན་སྟོན་ཆེད་འཇུགས་སར་འཇུག་
འཛེམས་ཞུས། ཡུལ་དེ་བ་བ་ནམས་ནི་གསལ་སྒྲིལ་མ་བྱ་གཉིས་ཀྱི་མཆོན་སྟོན་
དང་མཇུག་རྗེས་ལ་ཡིད་འཕྲོག་སྟེ་བྱི་ལྟོག་མེ་རྟོག་ལ་བྱང་བ་འཁོར་བ་བཞིན་དུ་
འདུས་ཤིང་སྟོན་པའི་གཏམ་དང་རྟོག་པའི་སྒྲིལ་སྒྲོལ་ཆོགས་ཀྱིས་སྒྲིལ་བསྒྲུས་ཏེ་
སྒྲོབ་པའི་སྒྲོལ་སོ་སྒྲོབ་ཀྱི་གཏན་པ་མེད་པར་དུས་འདུག། མ་བྱ་གཉིས་ཡབ་ཡུམ་
གཉིས་ཀྱི་སར་མཇུག་བྱག་འཆལ་བ་དང་། ཡབ་ཡུམ་གཉིས་བགྲུས་ཆེ་བའི་
སྟབས་ཀྱིས་ལོང་བ་གཡང་ལ་མཆོངས་པ་ལྟ་བུ་བྱ་ཆོམ་དུ་རྒྱགས་ཏེ་གསལ་
སྒྲིལ་མ་བྱ་གཉིས་ལ་འཐམས་ཤིང་ཡིད་འཇུགས་པས་རེ་ཞིག་རྟོན་མེད་དུ་
བརྒྱལ། སྤར་གསོས་པ་ན་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་ནས་སྒྲིལ་བས་བ།

ལས་ངན་དུག་མཆོ་འཁོལ་བ་ལས། །སྒྲོར་རྩལ་ཐ་རྒྱལས་རབ་འབྱུར་
ཡང་། །སེར་མིག་གཡོ་བའི་ཉ་མོ་དེ། །ཉི་ཞོ་མེད་པ་ངོ་མཆར་གྱིས། །ས་གསུམ་
འགོངས་བཞིན་འདིར་བྱོན་ཏེ། །མིག་གི་བདུད་ཅིའི་དགའ་སྟོན་ཐོབ། །དེད་ཅག་

ཆང་མའི་སྒོ་བ་ཆོམས། །

ཞེས་གཟེང་བསྟོད་མཆར་དུ་དངར་བ་དང་བཅས་པན་ཚུན་མཇལ་དར་
དང་ཕྱག་རྟགས་བཏེགས་རེས་ཀྱིས་གྲལ་དུ་འཁོད། གཉེན་འཁོར་དང་། མཛེལ་
གྲོགས་བརྒྱ་སྐག་བརྒྱལ་ན་ཡང་བཞུགས་གྲལ་དུ་དཔྱེས་པར་རོལ། དེ་ནས་ཨ་
མས་སྦྲར་ཡང་གཟེངས་སུ་བྱ་བའི་སྒྲུ།

སྦྱིད་པའི་ལྷུ་མ་རའི་ནང་དུ། །གསེར་སྦྲང་སྦྲང་ཅིས་སྒྲོས་པ། །དུས་ངན་
བསིར་བུས་འབྱེར་ཏེ། །གར་སོང་རང་དབང་མེད་མོད། །སྦྱང་སྦྱོབས་གསེར་གྱི་
སྒོ་གཤོག། །པ་ལམ་ལས་ཀྱང་མཐེགས་པ། །སེམས་ཀྱི་ཡོལ་གོར་མ་གོང་། །ཐེ་
ཆོམ་བྱ་བར་ཚུད་ནས། །རྟག་པར་ཡིད་ལ་བརྟག་ཀྱང་། །མདུན་དུ་གདོང་ལེན་
མ་ཐུབ། །སེམས་གདུང་ཡིད་མཆོལ་ཁོང་། །དཀའ་སྦྱད་སྒོ་བ་བསྐྱངས་
ཏེ། །རང་འགན་རང་གིས་བསྐྱབས་པའི། །སྙན་གྲགས་ཡིད་དུ་འཁྱམས་
སོང་། །གཞུགས་གཞིར་སྦྱར་རྩལ་མང་ཡང་། །སེམས་ཚུགས་གངས་རི་ལྷར་
བརྟན། །ཉེས་པའི་སྦྱོན་གྱིས་མ་གོས། །ཆེ་ཤེས་རང་མདངས་གསལ་བ། །དཀོན་
མཆོག་མཉེས་པའི་མཆོད་སྤྲིན། །ཆེ་རྒྱ་ཀུན་གྱིས་དཔེར་འོས། །རྒྱལ་བའི་
སྤྲས་མའི་མཛད་པ། །གསལ་སྦྱོན་ཁྱེད་གྱིས་བསྐྱབས་པ། །མཛོད་གྱུར་འདོད་
རྒྱར་ཅེན་སོང་། །རྣམ་དག་གསེར་དང་གསེར་ཡིན། །གསེར་རྫོང་བཟར་ནས་
འབྱེད་ཀྱི། །གཤམ་མའི་ཆོས་དང་ཆོས་མིན། །དཀའ་དུབ་སྤང་པས་འབྱེད་
སོང་། །ཞེས་ཨ་མས་དབུ་མཛད་དེ་ཆང་མ་སྒྲུ་དབྱངས་ལ་རོལ། །དེ་ནས་ཡང་
པ་ལགས་ཀྱིས། །

ཆེ་རྒྱས་སྦྱ་ཅན་གྱིས་ནི་བ་བའི་དུས། །འུ་ཅག་སྤུན་པ་སྤུག་པོས་མདུན་

དུ་གཉིབས། །འོང་བ་བཞིན་དུ་བལྟ་བའི་གོ་སྐབས་འཕྲོག། །བཅོན་པ་བཞིན་
 དུ་སེམས་ནད་བརྒྱུ་ཡིས་ཟིན། །གཡང་སར་ལྷངས་བཞིན་ཅི་བྱ་གཉིལ་དང་
 བལ། །འོན་ཏང་བྱིད་ཀྱི་སྤྱིང་སྒྲོབས་བཅན་པོ་ཡིས། །གཟི་བཟིན་ཉམས་པ་མེད་
 པར་སྤྲ་བར་གསལ། །རྣམ་དཔྱོད་ཐོགས་མཐའ་མེད་པའི་འོད་ཁྱིམ་གྱིས། །སྐྱེ་
 བྱ་བྱ་སྐར་ཆོགས་རྣམས་རྣམ་པར་གཞོན། །རྟག་དུ་ལེགས་པར་སྦྱོད་པའི་བྱིན་
 མཐུ་ཡིས། །ལེགས་བྱས་མཁའ་ལ་དབང་པའི་མཆོན་འོད་འབར། །རིགས་སྤྱུག་
 རྩ་བ་གཞོན་བྱ་དང་བཅས་པ། །བདག་ཅག་ཡིད་མཁར་རྟག་དུ་གསལ་བྱས་
 བས། །སྐལ་བཟང་སྤང་བའི་ཅེ་དགའ་ལ་བརྟེན་ཏེ། །ཆོས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་རྟག་དུ་
 འཆོ་བར་ཤོག། །ཅེས་ཡབ་ཀྱིས་དབུ་མཛད་དེ་སྤར་བཞིན་སྤྱ་ཆེ་བླངས། །དེ་
 བས་གཅེན་པོས།

རྟག་དུ་ནག་པོའི་ལས་ལ་ཀུན་དུ་འཛེམས། །རྣམ་དཀར་ལས་ཀུན་
 བསྐྱབ་ལ་མངའ་བརྟེན་ཤིང་། །རྟག་པར་གཞན་བདེ་འཆོལ་བར་ལྷུང་བླངས་
 པར། །བདུད་དང་ལྷ་སྟེགས་གང་གིས་མི་ཚུགས་པས། །རྒྱལ་སྤྱས་གཞོན་བྱའི་
 ངང་ཚུལ་བྱིད་ཀྱིས་སྤྱལ། །ལམ་སྟོན་དཀོན་མཆོག་ཉིད་ལ་མཛད་པ་ཡིས། །བླང་
 དོར་ཀུན་ལ་མི་ཚོངས་སྒོ་གྲོས་གསལ། །གཏན་གྲོགས་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩེ་ལ་
 བརྟེན་པས། །ཞི་བའི་ལས་ཀྱི་ཐམས་ཅད་ཆོས་བཞིན་འདུལ། །མ་བསྐྱབས་
 རིགས་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡོངས་རྫོགས་ཤིང་། །མ་སྤྱངས་ལེགས་བཤད་སྤྲ་བར་
 སྒྲ་དབྱངས་ལ། །མ་བསྐྱབ་(བསྐྱབས་)ལེགས་ཆོགས་ཀུན་འདུས་འཛིགས་སྦྱོབ་
 མ། །མ་བསྐྱོས་ཆོས་ཀྱི་ཁྱི་འཕང་མཛོན་པར་མཐོ། །རྒྱལ་སྤྱས་འཁོར་ཀྱི་དབུས་
 བ་ལྟམ་མེ་བ། །ཞེ་མ་ངོ་མཆར་ཆེའི་སྤིང་མོ་ལགས། །བདག་ཅག་ཉེས་བརྒྱས་

མནར་ལས་སྒྲོབ་པའི་ཕྱིར། །རྟག་ཏུ་བཤེས་གཉེན་མཛོད་ཅིག་གསལ་སྒྲོན་
ལགས། །རིགས་སྤྱོད་ལྷ་བ་གསར་བཤེས་བཤེས་པ་ཡང་། །མི་རིང་འགྲོ་བ་ཡོངས་
ཀྱི་མགོན་འགྲུར་བས། །གཙུག་གི་ཁོར་བུར་བཀུར་རོ་སྤྲས་སོ་ལགས། །ཞེས་
ཞབས་བྲོ་བརྒྱབ། དེ་རྗེས་གཅེན་མོས།

ཆོགས་གཉིས་འོ་མཆོ་བསྐྱབས་པའི་མར་ཁུའི་རྗེར། །བགྲང་རིང་
ཐུགས་བསྐྱེད་བཟང་པོའི་སྤྲོད་བྱ་ལས། །ཡེ་ཤེས་སྒྲོན་མེ་རྟག་ཏུ་འབར་བ་
ཁོད། །བསྐྱལ་པའི་རྒྱུད་བྱས་གཙུབ་ཀྱང་མི་བསྐྱབ་པར། །མ་རིག་ཆང་ཆིང་
བསྐྱེད་པར་ཆེས་འབར་བས། །ས་གསུམ་འོད་ཀྱིས་འགོངས་མཛོད་འགྲོ་བའི་
སྒྲོན། །བསམ་བཞིན་སྤྱོད་པར་བཟུང་ལས་འོས་མེད་པས། །སྤྱོད་མཐའི་བར་
ཏུ་འབྲལ་མེད་རྗེས་བཟུང་མཛོད། །བག་ཡོད་གོས་བྲལ་གཅེར་བུར་མི་གཏོང་
བར། །ཁྲིམས་ཀྱི་གོས་བཟང་བདག་ལ་བགོ་བར་མཛོད། །སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་
སྒྲོན་ཡན་པོར་མ་ཞོར་བར། །ཐུགས་རྗེའི་ཐུགས་ཀྱས་བཀུགས་ཏེ་རིས་དབང་
མཛོད། །མ་རིག་འཁྲིའི་སྤྲོད་པོ་བསྐྱེད་བྱའི་ཕྱིར། །ཡེགས་བཤེས་སྒྲོན་མེ་
སྤྲོད་ཏུ་སྤྲོད་པར་མཛོད། །འདི་སྤྲོད་འཁྲི་བ་ཅད་ནས་བྱུང་བྱུང་ཕྱིར། །ཤེས་
རབ་རལ་གྱི་བདག་ལ་གནང་བར་གསོལ། །རིགས་སྤྱོད་ཁུང་ཐུག་རི་བཞིན་
འཕུལ་ཅལ་ཅན། །སྤྱིས་ཅམ་ཉིད་ནས་ཡོན་ཏན་ཆོགས་ཀྱིས་ཐུག །གཤེས་
སྤྲོད་རིག་གསུམ་གཞན་ཀྱིས་འགྲན་བྲལ་བ། །རོ་མཆར་ཕུལ་བྱུང་ཆེན་པོ་ཨོ་
མ་མཆར། ཞེས་སྟན་པའི་གདངས་ཀྱིས་བྲོ་གཞས་ལ་ཅི་བདེར་རོལ་པར་མཛོད་
དོ། །དེ་ནས་གསལ་སྒྲོན་གྱིས།

རབ་མཛོད་སྤྱོད་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཡངས་པོའི་སྤྲོད་། །གཉེན་གཤིན་

རྣམ་སང་ཆོགས་རྣམས་ཅེ་དགར་རོལ། །ཐམས་ཅད་བྱེད་པའི་གཙུག་པོ་ཡབ་
 ཡུམ་ཟུང་། །གར་དགའའི་ཉམས་ཀྱིས་བཞུགས་པར་གྲུས་ཕྱག་འཆོལ། །བཏུ་
 བས་མི་ངོམས་ལྷ་ཡི་དགའ་ཆོལ་དུ། །ཉེ་བའི་དབང་པོའི་ཆོགས་ཀྱི་མདུན་
 བདར་བར། །སྤུལ་ཅེན་བདག་པོས་ཀྱན་ལ་ཉར་དགོངས་པ། །ཆོགས་མགོན་
 ལྷན་བཅས་མཇལ་བར་སྐལ་བཟང་ཆེ། །དཀྱིལ་འཁོར་རྩ་བའི་མཐའ་རྩ་
 འབྲམས་པ་ཡི། །ན་གཤི་གྲོང་ཁྱེར་འགྲིམས་པའི་གྲུས་མོ་ཡང་། །སྒྲོན་བཟང་
 རྩ་རྩེའི་ཕྱགས་ཀྱིས་དཀྱིལ་འཁོར་དུ། །སྤར་ཡང་སྐལ་མཉམ་ཐོབ་པ་ཨེ་མ་
 རོ། །བསྐྱེད་མཆོ་རྩ་དང་པ་ཁྱེ་ཆོགས་བཞིན། །སྤིང་པའི་ཕྱག་རྩ་ཅི་ཡང་མི་
 མངོན་པ། །འདྲེས་པའི་སྤྲ་ཆོལ་ས་ལ་འཕོས་འབྲ་བར། །སྒྲོ་བཞུགས་ཕྱ་
 རུའི་ལྷན་ཆོགས་རབ་ཏུ་འདུད། །སྤྱལ་པའི་མགྲིན་བཟང་འཁུར་གྱིས་ནོན་
 པ་བཞིན། །དཀའ་ཐུབ་འཁོར་མོར་ཐུངས་པའི་གྲུས་མོའི་ཕྱིར། །ཡབ་ཡུམ་
 གཙུག་གྲུར་ཐུགས་ངལ་ཆེད་བཟོས་པ། །འཕྲོལ་ཞིང་གཤམས་ལ་ཅིས་ཀྱང་
 བཟོད་བཞེས་མཛོད། །དཀོན་མཆོག་གིན་དང་ཡབ་ཡུམ་ཞལ་གདམས་
 ཀྱིས། །མེས་ཀྱི་རྩ་རྒྱུད་འདུལ་བར་ལེགས་ལོབས་པས། །སྒྲོན་ནང་ཚུད་ཀྱང་
 སྒྲོན་གྱི་མ་གོས་པ། །ཀྱན་ལ་མཉེས་པའི་མཆོད་སྤྱོད་འདི་འབུལ་ལོ། །སྒྲོན་
 ལས་བཅན་པའི་འབྲས་བུ་དང་ལྷང་གིས། །ཕྱིན་ཆད་ལས་ཀྱི་རྩ་བར་མི་
 འགོང་བར། །རྣམ་དཀར་དགེ་བཅུའི་ལས་སུ་སྤྱོད་གྱུར་པ། །ཀྱན་གྱི་བདེ་
 བའི་འབྲུང་གནས་རྒྱས་བས་བསྐྱུགས། །རྟག་གྲུས་རིག་པའི་འགྲོས་ཀྱིས་ཉར་
 དགོངས་ཏེ། །རྣམ་དཀར་ལས་ཆོགས་བསྐྱུབ་ལ་མི་སྤོད་ན། །སྤེ་བཞིའི་དཔལ་
 ཡོན་དར་བ་ལས་ཀྱི་གཤེས། །དེ་དོན་ཐུགས་ལ་བཏགས་དང་གཉེན་གཤེས་

ཆོགས། །ཞེས་སྒར་བཞིན་དེ་ཟེའི་རྒྱལ་པོས་སྒྲུ་དབྱངས་ལ་རོལ་བ་ལྟར་བྱས་
སོ། །དེ་ནས་བྱམས་རབ་སྟོན་གསལ་གྱིས། །

སྟོན་གནམ་རབ་མཛེས་སྟེ་བསངས་ལ། །གཟའ་སྐར་ཆོགས་རྣམས་
འཇུག་དཔུལ་དཔུལ། །ཡིད་འོང་ས་ཡི་ཐིག་ལེའི་སྟེང་། །བཀྱར་འོས་མཐོན་
རྣམས་ལྡེམ་སེ་ལྡེམ། །བསྐར་འཁོར་བའི་བྱང་བ་བཞིན། །སྟན་པའི་སྒྲུ་དབྱངས་
ཕྱར་ཆེས་ཆེས། །དེ་ཟེའི་རྒྱལ་པོའི་འཁོར་འདུས་བཞིན། །འདུས་ལ་ལྟ་རྣམས་
བྲེལ་འཇུབ་འཇུབ། །འཁོར་ན་ཀྱན་སྟོམས་རྒྱལ་པོ་བཞིན། །མེས་པོ་བྱང་ནི་
ཉམས་བརྩེད་བརྩེད། །འབྲུག་སྐྱེས་པའི་མ་བྱ་བཞིན། །རིན་ཆེན་དར་ཟབ་
ལྷུབ་སེ་ལྷུབ། །སྲིད་པའི་བདེ་འཕྱོར་སུམ་ཅེན་བཞིན། །ཕྱ་རྒྱ་ཆོགས་རྣམས་
ངོམས་འཆེང་འཆེང་། །

ཞེས་འཁྲུག་གཞུས་དང་གར་སྟབས་ཉམས་བརྒྱར་བཏོན་པས་ཐམས་
ཅད་གྱིས་བྱ་རྒྱུད་གི་མཆར་སྟག་དང་། གོ་གཞུས་ལ་ཡིད་འཁྲུམས་ཤིང་བསྟོད་
དབྱངས་སྒྲ་ཆོགས་གྱིས་དུས་འདའ་བར་བྱས་སོ། །དེ་ནས་ཆོ་བ་གཅིག་ཙམ་རིང་
མཐོན་འཛོད་དང་དགའ་སྦྱིད་གྱིས་དུས་འདའ་ཞིང་། ལས་འབྲས་དང་། དག་
བརྩེའི་ཁྲིམས་ལུགས་ལས་བརྩམས་ཏེ་ལེགས་བཤད་གྱིས་ཀྱན་ལ་མགྲུ་བ་
སྦྱིན་ནས་བྱིར་ལེབས་སོ། །དེ་ནས་སྟོབ་གྲར་སྒར་བཞིན་སྟོབ་སྦྱིང་ལ་བཙོན་
པའི་སྐབས་ཤིག་ན་སྟན་ངག་འཁྲིད་རྒྱུའི་འགོ་བརྩམས་བ་ན། བུས་རྟེན་འབྲེལ་
གྱི་རྩ་བར་ཨ་མ་ལགས། བསྐྱབ་བྱའི་ཀ་བཤད་ཅིག་གནང་བར་འཆལ་ཞུས་
པས། ཨ་མའི་དགོངས་བ་སྦྱིར་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་མང་དག་ཅིག་སྟོབ་གྲར་སྟོབ་
བཞིན་པ་ཡིན་ཡང་སྟོ་གསུམ་ལེགས་བཙོས་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་ནི་ཆེས་དགོན་པར་

སྒྲིལ་བས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀ་བ་ཤད་ཅིག་བྱ་སྒྲིལ་སྟེ། བྱ་རང་ཉན་ན་ཀ་བ་ཤད་
 གྱི་རྒྱུ་པ་མཐའ་ཡས་མོད། ད་རིང་ནི་ཆོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་སྒྲིལ་སྟེ་བབས་
 བས་འཛིག་ཉན་ཡ་རབས་ཀྱི་བསྒྲིལ་བྱ་ཞིག་བྱེད་གསུངས་ནས།

ཀ་ཡེ་ཀ་ཤི་རྒྱས་འབྲེལ་བྱ་རང་གསོན། །ཁ་བ་ཤད་ཁ་གཏིང་མེད་པའི་
 གཏུམ་ཞིག་བྱ། །ག་ཡེར་ག་ཞའི་གནས་ལ་གཡེང་བ་དང་། །ང་ཞེས་ང་མིན་
 གཞན་ལ་བྱུང་གསོད་སྟོངས། །ཅ་དངོས་གང་ལའང་བརྒྱབ་སེམས་རྒྱུང་བ་
 ཡིས། །ཆ་འཛིག་ལས་འབྲས་གནས་ལ་ལེགས་བཅོལ་ཏེ། །ཇ་ཆང་གདམ་ག་
 མ་ལོར་རྒྱུ་འབྲེད་ཀྱིས། །ཉ་ཉུང་མ་བསྟེ་སྤང་སྤང་ཚུལ་བཞིན་ཀྱིས། །ཏ་ལའི་
 ལོ་འདབ་རྒྱུང་གིས་བསྐྱེད་པ་ལྟར། །ཐ་མལ་ངང་ཚུལ་རྟེན་སྟེ་འབྲང་འབྲང་
 བ། །ད་གཟོད་བདེ་ཡང་མི་རིང་འགྱུར་གཏུང་གིས། །ན་བྱུག་སེམས་ལ་སོག་ཆེ་
 སྟེ་ཡིས་སྒྲིལ། །པ་ཤའི་རྟེན་ཞུགས་གཞུང་ཞུགས་ལེགས་སྤྱངས་ན། །པ་རོལ་
 ཚུལ་མིན་གཞོམ་པར་མི་སྟོངས་ཤིང་། །བ་རུའི་ཆལ་བཞིན་སྟོ་གྲོས་སྟོབས་
 རྒྱས་ནས། །མ་སྤྲད་མཁས་པའི་དབྱུས་སྟེ་དབྱུ་འཕང་མཐོ། །ཅ་རུའི་འབྱུང་
 ལུས་འཆོ་བར་རྒྱུས་སེམས་སོགས། །ཆ་ལུ་བཞིན་དུ་འབྲལ་འབྲལ་འདོར་
 དགོས་གང་། །ཇ་བྱུག་རིགས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྟུན་འབྲིན་ཏེ། །ཐ་མའི་འགྲོས་
 ལྟར་མཐའ་གཉིས་གཅོད་ཤེས་དགོས། །ཏུ་བཞིན་ཡོན་ཏན་ཅན་རྒྱུས་
 གོང་བཀྱར་ཀྱིས། །ཐ་པོ་འབྲུ་ལྟར་གྲོགས་ངན་གནས་ལ་གཟོབས། །འ་ཅག་
 གན་རབས་ཀྱན་ལ་སྟེ་ཞུ་སོགས། །ཡ་རབས་ལེགས་སྟོད་གནས་ལ་རྟག་
 ཏུ་སྟོབས། །ར་རོ་བྲལ་བར་ཞུགས་གཉིས་ལེགས་སྤྱད་ན། །ལ་ཐོད་མཛེས་
 པའི་མེས་དཔོན་རྒྱུ་གསུམ་ཀྱིས། །ཤ་ཆས་སྟོང་མཁས་འདི་ཕྱི་ཀྱན་དགོ་

ཡིས། །ས་སྟངས་མི་ཡི་ནོན་ཆེན་ཐོབ་ནས་ཡོང་། །ཏ་ཅང་ངང་ཚུགས་བརྟན་
ཐོས་སྒྲུང་གྲུང་གིས། །ཨ་རེ་སྟོད་པ་འཇམ་ཐོས་ཕྱགས་དོན་དག །ཨ་མའི་
ངག་བཞིན་བསྐྱབ་ལ་མ་ཞུམ་ཨང་། །

ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་གྱི་ཀ་བཤད།

ཡང་གཅིག་གསོན་དང་སྟོད་ཀྱི་སྟོན་གསུམ་སོགས། །སྟོངས་ལ་
བྲན་ཤེས་བཅོན་གསུམ་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ། །རི་དྲགས་སྐྱ་ལ་རི་བཞིན་ལེགས་
མཉན་ན། །སྐྱ་བའི་དགོས་དོན་འབྱུང་གྱི་གཞན་གྱིས་མིན། །ཀ་དག་དབྱིངས་
ལ་འཛོམས་པའི་མཁས་ཆོས་དག །ཁ་དོག་ནག་པོར་རྩ་བའི་མ་མོ་བཞིན། །ག་
ལེར་རང་མཆང་བརྟོལ་བའི་སྤྲ་ལྟས་ཏེ། །ང་ཉིད་མཁས་སོ་སྟོན་པ་སྟོངས་ཤིག་
ཨང་། །ཅ་དངོས་བསྐྱབ་གསོག་བྱ་བར་བྲེལ་སྟབས་གྱིས། །ཆ་བྱད་འཇུང་པའི་
བརྟུལ་ཞུགས་གང་བཟུང་བའང་། །ཇ་རོ་དོར་འབྲ་སེམས་གྱི་ལུས་པོར་ཆོ། །ཉ་
རིལ་ལོག་ལྟར་ཅི་བྱ་གཏོལ་དང་བྲལ། །དྲ་རིས་འཛིགས་ཆེན་ཀུན་ལ་སྐྱབས་
བྱ་བྱིར། །ཐ་ཆད་སྤིག་པའི་ལས་ལ་རྟག་འཛེམས་དང་། །ད་ཆ་རིག་པའི་གནས་
ལ་མིག་བྱེས་ན། །ན་ཆོད་ཆུད་ཐོས་མ་གཏོང་དོན་ཡོད་བྱེས། །བ་སངས་
གདངས་ལྟར་ལྟག་བསམ་སྤྱི་སྟོམས་ཤིག །པ་ལམ་ལྟར་བརྟན་ཡིད་ལ་འཁུལ་
བྱས་གྱིས། །བ་སྤྱི་ལྟར་བའི་ཚུལ་དུ་སྟོབས་སྟེལ་ཏེ། །མ་གྲུར་སྤིང་ཞིའི་བདེ་
ལ་སྟོར་བྱིར་འབྱུངས། །ཅ་ཀོ་ར་ལྟར་བཟུང་བརྟུང་དབྱིངས་ཞུགས་ན། །ཆ་ན་
ཆེ་བའི་དུག་མདའ་བྱག་ཉེན་ཡོད། །ཇ་བྲག་ལས་ལ་གདེངས་ཆོད་མ་རྟེན་ན། །ཐ་
མོ་བརྒྱལ་བཞིན་སྟེ་ངག་རང་འདོན་ཡིན། །ཞ་བའི་འགྲོས་ལྟར་སྟོགས་ལྟངས་

ཀུན་སྤངས་ན། །ཟ་ཟིང་ཆེ་ཡང་ཕུགས་དོན་བགས་ཀྱིས་འབྲུབ། །འཁྱུར་སྤྱིང་
སྤྱིང་སྤྱིང་སྤྱིང་བྱས་ཐག་ན། །ཡ་ང་ཆེ་བའི་དཀའ་དྲུབ་ཉོན་ཀྱིས་འོངས། །ར་
ཙ་བཅུགས་འདྲ་འཆེ་བ་ཀུན་དོར་ནས། །ལ་གོར་དོན་གཉིས་བསྐྱབ་ལ་སྤྱོད་ས་
བསྐྱེད་དེ། །ཤ་ཆའི་སེམས་ཀྱིས་དམན་ལ་བྱམས་སྤྱོད་གིས། །ས་ཆོད་ཆེ་
བའི་ལས་ལ་བྱི་བཞོལ་སྤྱོད་ས། །ཏ་ཏ་ཏེ་ཏེ་ཟེར་བཞིན་བདེ་ཉམས་ཀྱིས། །ཨ་
རེ་གཞན་པན་བསྐྱབ་ལ་ལེགས་གོམས་ན། །ཏ་ལས་འོས་པའི་དོན་གཉིས་འཕེལ་
འཁྱུར་བས། །ཨ་ལ་ལ་ཞེས་དེ་དོན་སྐྱབས་ཤིག་གྱ། །

ཞེས་གདམས་པས་བྱ་ཡང་རབ་ཏུ་སྤྱོད་བ་བསྐྱེད་སོ། །དེ་ནས་ཉིན་
ཤིང་སོང་རྗེས་བྱ་ཤེས་རབ་སྤྱོད་གསལ་ཀྱིས་གཙོས་སྤྱོད་བྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་
འདུས་ཏེ་སྤྱར་ཡང་ཆོས་ཀྱི་གནད་ལས་བརྩམས་པའི་ཀ་བ་ཤད་ཅིག་གནད་བ་
འཆལ་ཞེས་ཞུས་པ་ལ།

ཀ་དག་དབྱིངས་སུ་རིགས་པའི་གཟི་སྤྱོད་གིས། །ཁ་སྤྱོད་ས་བདག་
ལྟ་གཞིམ་པར་གནད་བསྐྱར་ཏེ། །ག་གི་མཐོང་ཡང་བདེན་རྒྱུ་འབྱེད་མཁས་
ཆོགས། །ང་ཅག་གཞུག་གི་རྒྱན་དུ་རྟག་པར་བསྟེན། །ཅ་ཅའི་གཏམ་ལ་ཞེན་པའི་
འཆིངས་ཞགས་ཀྱིས། །ཆ་ལུགས་སྤྱོད་མའི་འབྲུལ་འཁོར་གང་བསྐྱོར་ཡང་། །ར་
ཆང་བཟེ་བཞིན་འདོད་པས་སྤྱོད་བ་སྟེ། །ཉ་མིག་བཞིན་དུ་སྤྱིང་མཆོ་ཁོ་ནར་
ཞེན། །ཏ་སྤྱོད་ག་ཏའི་བསྐྱར་ལ་ཞུགས་ནས་ཀྱང་། །ཐ་སྤྱོད་ཆེག་ལ་འབྲུམས་
པའི་མཁས་ཁུར་ཅན། །ད་ལྟར་མཛེས་ཀྱང་སྤྱིང་སོགས་ཆུ་བོ་བཞིས། །ན་རེར་
འབྲེར་བར་ཡིད་དོགས་མེད་འདི་སྟོ། །པ་སངས་ལྟར་དཀར་གཞན་པན་བྱང་
ཆུབ་སེམས། །པ་མ་འགོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་གཉེན་གྱུར་བ། །བ་སྤྱོད་ཅམ་ཞིག་སྤྱོད་

ཀྱང་དོན་ཆེ་བས། །མ་གཡེངས་རྒྱལ་སྤྱོད་ལ་རྟག་ཏུ་སློབས། །ཅ་ཀྱ་མིང་
བའི་འབྲུལ་འཁོར་མཆོང་རིག་ནས། །ཆ་ཟེར་འབར་བའི་དབུ་མའི་ལམ་མཆོག་
སློན། །རྩ་བ་བསྐྱབས་པས་སྤྱིང་ལ་ཞུགས་པའི་ཆོ། །ཕ་ལེར་ཐར་པའི་གྲོང་
ཁྱེར་ངང་གིས་མཐོང་། །ཞ་ཉེ་དབུལ་ལྟར་བཟུང་བའི་རྟག་འཛིན་གྱིས། །ཟ་རབ་
འཐུང་རབ་སྤྱིང་བཞིན་གསོག་འཛིན་མཁན། །འཕྱར་མི་རྟག་འགྲོས་ཀྱི་འདས་
བའི་མཐར། །ཡ་མེད་ཁྱིམས་ཁང་འགྲིམས་ཆེ་ཅི་བྱ་ལྟོས། །རྩ་ཅན་བཞིན་དུ་སྤང་
དོར་མི་འཆོལ་བར། །ལ་ལྷུང་བརྒྱལ་བའི་བརྟུལ་ཞུགས་གང་མཛེས་ཆོས། །ཤ་
ཐང་ཆད་ཆད་བསྐྱབས་ཀྱང་ངལ་བ་ལས། །ས་ལམ་ཉམས་རྟོགས་འཕེལ་བ་ཡོང་
རེ་ཀན། །ཏ་ཅང་རྣོང་ར་ཆེ་བའི་ཀ་བཤད་འདི། །ཏ་ལམ་ལོག་པར་བཟུང་བར་
ཉན་ཆེ་ཡང་། །ཨ་མས་བརྩེ་བས་འདོམས་པ་བྱས་ཉན་ན། །ངེས་དོན་ཨ་མའི་
རྗེས་སུ་བཟུང་བར་ངེས། །

དམ་ཆོས་གཙང་མའི་བསྐྱབ་བྱ།

ཀ་སོགས་ཡིག་རིགས་རྒྱ་མཆོ་བསྐྱབས་པ་ཡིས། །ཁ་བ་ཅན་གྱི་རིག་
བའི་གཞུང་ལུགས་ཆེ། །ག་བྱར་བདག་ཉིད་ཇི་བཞིན་གསལ་མཛད་གང་། །ང་
ཅག་གཙུག་གི་ལོར་བྱར་རྟག་ཏུ་མཆོད། །ཅ་ཅོ་སྤངས་ཏེ་ཅེ་གཅིག་སེམས་
གྱིས་ནི། །ཆ་གཏོར་མདངས་ལྟར་ཉམས་རྟོགས་འཕེལ་མཛད་ནམས། །རྩ་
སོགས་བྱད་གྱིས་སྤྱེམས་ལྟར་བྲགས་བསྐྱང་བྱིར། །ཉ་མོ་འབྲུག་འབྲས་ཀྱན་ནས་
མགྲུ་བར་བྱ། །ཏུ་ལའི་སྤོང་པོ་མཛེས་ཀྱང་སྤྱིང་པོས་དབེན། །ཐ་སྤྱད་སྤིང་གསུམ་
མེ་རྟོག་དེ་བཞིན་ཏེ། །ད་གཟོད་གཏོང་ནས་སློབ་འདི་ངེས་ཤེས་གྱིས། །ན་མེད་ཐར་

བ་མཆོག་དེར་ཉག་ཏུ་སྒྲིག། ། བ་ཉ་ལྟར་མཛེས་སྲིད་པའི་རྒྱན་མཆོག་ལག་ལ། ། བ་
 བོང་ལྟར་བརྟན་རང་ལྟ་མཆོག་འཛིན་ཅན། ། བ་ལང་གངས་མེད་འདུས་པའི་
 རྒྱ་མཆོག་ལྟར། ། བ་རིག་སྒྲོངས་པ་ཆེ་བའི་དཔེ་རྩ་མཛོང་། ། ཅ་རིའི་གནས་
 བཞིན་རྒྱལ་བའི་གདན་ས་ནི། ། ཆ་གང་སྐྱོང་ལ་སྐྱོང་བའི་ཕྱིན་དྲུག་ལམ། ། ཇ་
 ཡ་སྲིད་ཞིའི་མཐའ་ལས་རྒྱལ་བའི་ཕྱིར། ། ཉ་ལེར་ངེས་ཤེས་བརྟན་པོས་ཉག་
 ཏུ་སྒྲུབས། ། ཏཱ་མེར་བསྟན་པ་མཆོག་དེ་འཛིན་པར་ཡང་། ། ཟ་ཟེང་སྤངས་ནས་
 ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་པོ། ། ད་ཅུར་ཅུབས་ཀྱིས་འདུ་བའི་དབྱེད་འཛོག་གིས། ། ཡ་
 ཡོ་བྲལ་བར་གཞུང་ཆེན་གནས་ལ་སྒྲོབས། ། ར་བཞིན་འདུལ་དཀའ་འདུལ་བྱེད་
 ཐུབ་པའི་བསྟན། ། ལ་བ་གོས་ཅན་དག་གིས་འཛིན་མོད་ཀྱང་། ། ལ་ཞེན་ཆོས་
 ལ་བསྟན་དེ་ནོར་སྲིད་ཀྱིས། ། ས་སྟེང་ཉལ་བས་གསོག་སྒྲུབ་ཡ་རེ་ཆ། ། ཏ་ཅང་
 རྩལ་བ་དྲག་པོས་རང་གི་སེམས། ། ཨ་དོན་རིག་པའི་འབྲུལ་ཀྱིས་འདུལ་མཛད་
 རྣམས། ། ཨ་ཅིས་ཉག་ཏུ་བདག་གི་གྲོགས་མཛད་དེ། ། བདག་སེམས་གཡེང་བ་
 ཀྱན་ལས་སྐྱོབ་གྲོགས་མཛོད། ། །

༢༡། །ཀུད་མེད་ཡིད་གྱི་མེ་ཏོག་ཅེས་བྱ་བའི་སྦྱང་དེབ་
གཉིས་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

མཆོད་བརྗོད།

༡༡། །འཛིག་རྟེན་ལེགས་པ་རི་སྟོང་པ། །
ཤེས་རབ་རྩལ་གྱིས་བསྐྱབ་དགོས་ཤིང་། །
ཤེས་རབ་འདོད་ཀྱི་སྦྱོན་མཛད་པ། །
འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་གྲུས་ཐུག་འཆལ། །
གཞི་མེད་རྣམ་པར་བཞོད་པའི་སྦྱང་། །
སྒང་དང་དོར་བྱ་རབ་གསལ་བས། །
བྱིས་པ་མགུ་བའི་དགའ་སྦྱིད་དེ། །
གས་པོ་ང་ཡིས་སྦྱེས་སུ་ལུལ། །
སྒོ་གསར་དཔག་བསམ་སུ་གུའི་ཆོགས། །
སྦྱང་དང་སྦྱོན་སུམ་བརྟུང་དག་གི། །
ལེགས་བཤད་ཆབ་གྱིས་བསྐྱང་དགོས་པས། །
དེ་བཞིན་བསྐྱབ་ལ་བསྐྱིམ་པར་མཛོད། །
གཞིན་དུས་ལས་སུ་བྱ་བ་ནི། །
ཡོན་ཏན་སྦྱང་བ་མཆོག་ཡིན་གྱི། །
གཡེང་དང་ཅེད་འཛིའི་བྱ་བ་ནི། །
གཞིན་པར་བར་ཆད་གཙོ་བོ་ཡིན། །

སྒྲིང་སྒྲིང་བ།

སྐབས་དོན་སྒྲིང་བར་བྱ་བ་ལ་ཁོ་བོས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ནས་རང་
རིགས་སྒོ་གསལ་གཞིན་ཏུ་ཡོངས་ལ་མཁོ་བོའི་ཤེས་རིག་གི་སན་པ་རྒྱ་ཆེ་ཞིག་
བསྐྱབ་ཐུབ་ན་སྙམ་པའི་འདུན་པ་རྒྱུན་དུ་བརྟམ་པས་སྐབས་སུ་མཁོ་བོའི་སྒྲིང་
གི་རྣམ་པ་རི་སྟེད་ཅིག་ཟེན་གྱིས་བཏབ་ཏུ་ཟེན་གྱང་ཡིག་གི་དང་། རི་མོ། མཐུན་
རྒྱུན་གསུམ་ཆོགས་མ་བྱུང་བས་ད་ལྟ་བར་ལུས་སོང་ཞིང་། ད་ལམ་སྟོ་བྲག་
ལྷ་གི་དོན་གྲུབ་ལགས་ཀྱི་རི་མོ་དང་། རྒྱལ་ནང་སྒོ་བཟང་ལོར་བུས་ཡིག་འབྲིའི་
རོགས་རམ་དང་། འགྲོ་གྲོན་གཞན་ནས་ཞལ་འདེབས་བསྐྱངས་པ་དང་སྒྲ་
གཡར་གང་ལ་ཅི་འོས་ཀྱིས་ད་ལམ་རྒྱད་མེད་ཡིད་ཀྱི་མེ་ཉོག་ཅས་པ་གྲིས་པའི་
སྒྲིང་དེབ་གཉིས་པ་དཔར་བསྐྱར་ཞུ་ཐུབ་ཅམ་བྱུང་བས། སྒྲིག་མཁན་ཆང་མས་
ཡིག་གཟུགས་བདེ་དག་བརྗོད་དོན་གསུམ་ཐོག་ནས་བྲགས་སྒྲིང་ཆེན་པོ་གནང་
རོགས་གནང་ཞེས་འཕོད་བསྐྱལ་ཡང་ཞུ་རྒྱུ་བཅས་དག་ལེགས་འཕེལ། ཅོམ་
སྒྲིག་པ་རིགས་སྒོ་བ་འགན་འཛིན་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཆོས་ ༡༩༧༩ གྱི་ཟླ་ ༡༢
ཆོས་ ༢༥ ཉིན།

སྟག་དང་ཞི་མིའི་སྤྱང་།

སྤྱང་རྩ་ལམན་པའི་ཕུང་པོའི་སར་ཞི་མི་ཀླས་པོ་ཞིག་ཅི་ཅི་བསྐྱུགས་
ནས་ཡོད་པ་ལ། སྟག་གཅིག་སྟོ་བྱར་དུ་སྐྱབས་ནས་ཟ་བར་བརྩམས་པས། ཞི་
མི་དེས། ཁྱོད་ང་མ་ཟ། ང་ནི་ཁྱོད་ཀྱི་མེས་པོ་ཡིན་ན། སྟག་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་ཟེར།
སྟག་གིས་ཁྱོད་འདི་ལས་མེད་པ་ལ། ངའི་མེས་པོ་ག་ནས་ཡིན་བརྗོད་པར། ཞི་
མིས། ཆ་བོ་དེ་འདྲ་མ་གསུངས།

ང་ནི་ཀླས་པས་བཟུག་མདངས་ཉམས། གཟུགས་སྟོབས་ཤོར་ནས་འདི་
འདྲར་གྱུར། སྤྱང་ང་ཡང་ཁྱོད་དང་འདྲ་བ་ལས། ཀླས་པའི་ཆོས་ཉིད་འདི་ལྟར་
ཐོབ། ཁྱོད་ཀྱང་ནམ་ཞིག་ང་འདྲ་བར། ཀླས་པའི་ཆོས་ཉིད་ཐོབ་ཏུ་འོང་།

ཞེས་ཟེར་ཏེ། སྤྱང་དང་རྒྱུ་ལག་གི་སྤྱང་མོ་བསྟུན་རྩ་མ་ལན་གསུམ་
དབྱུགས་དབྱུགས་བྱས་པས། སྟག་གིས་འོ་དེ་རང་བདེན་པ་འདུག་སྟུང་དུ་ཡིད་
ཆེས་ནས། འོ་ན་ཁྱོད་བཟོད་པ་བཞེས་དང་། ངས་གྲོགས་བྱའོ་ཟེར། དེ་ནས་ཉིན་
གཅིག་སྟེ་བ་རྒྱགས་པ་གཅིག་བསད་དེ་ཞི་མི་ལ་སྟེར་བར། ཞི་མིས་མགོ་མཇུག་
བར་གསུམ་དུ་བྲི་མ་རེ་བསྐྱམས་ནས་ཟ་བར་མ་རུས་པས་བཟླས་བསྟེན་པ་ན།
སྟག་གི་ཨ་ཁུ་ཁྱོད་ཤི་མི་བཞེས་སམ་ངེས་པས། ཤ་ཟས་ཀྱང་ཀླས་ཆེས་བས་
ཆེན་པོ་ཟ་མི་ཐུབ་ཟེར།

སྟག་གིས་དེ་རང་བདེན་སྟུང་སྟེ་ཤི་ཕུང་བྱར་གཏུབས་ནས་སྟེར་བས་
ཉིན་ཞག་མང་པོ་སྤྱོད་པར་གྱུར། དེ་དང་དེ་བཞིན་ལན་མང་བྱས་པས། ཉིན་
གཅིག་ཞི་མིས། ཆ་བོ་ཁྱོད་ཀྱི་ང་ལ་གསོལ་ཆེགས་མང་པོ་གནང་བ་སོགས་

བཀའ་འཁོར་ཆེ་བས་ན། སང་པ་གིར་རྒྱའི་ཁོད་ན་ཐལ་བ་སྐྱུ་ཕུར་རེ་བྱས་སོང་ན།
ཁྱེད་རང་དེར་སྐྱུ་མགོན་དུ་ཕེབས་རོགས་ཞུ། སྟག་གིས་ཀྱང་ཁས་སྦྲངས་ནས་
སང་དེ་བཞིན་སྐྱུ་མགོན་དུ་སོང་བ་ན། ཞི་མིས། ཅི་ཅི་ཆེན་པོ་གཅིག་བསད་ནས་
གཡམ་པ་རྩོལ་བ་གཅིག་གི་སྟེང་བཞག་ནས་སྤུལ་བས། སྟག་གིས་རྒྱས་པོར་ཁ་
སྟབས་མེད་པར་སྟོང་རྩེ་བསམས་ནས་འདི་ནི་ངའི་སྤྱེའི་ཅེ་ལའང་མི་མཛོན་ན་ཟ་
རིན་ག་ལ་ཆོག་ཟེར་རོ། །

ཁོང་གཉིས་ཡུན་རིང་པོའི་བར་མཇུག་པོ་བྱས་ནས་གནས་པ་ལ། རྣམ་
ཞིག་ཁོ་གཉིས་ཚུ་ཆེན་པོའི་པ་རོལ་དུ་འགྲོ་བར་བརྩམས་པས། སྟག་གིས་མེས་
པོ་ཁྱེད་ངའི་སྤྱལ་པར་བཞོན་ཏེ་དམ་པོར་བྱངས་དང་། ངས་པ་རོལ་དུ་འཁྲིད་
དོ་ཟེར་བ་དེ་བཞིན་སྟག་གིས་མཆོངས་ཏེ། ཚུ་དཀྱིལ་གྱི་རྩོམ་ཀླན་གཅིག་
གི་སྟེང་དུ་བབས་ནས་ངལ་གསོས། དེ་ནས་སྟག་གིས་ད་རུང་གཟབ་གཟབ་
འཇུས་དང་། ངས་མཆོངས་ཟེངས་གཅིག་གིས་པ་རོལ་དུ་སྤྱེལ་ལོ་ཞེས་ནན་ཏན་
དུ་བསྐྱལ་ཀྱང་། སྐབས་དེར་རྒྱའི་གཡམ་གཡོན་གྱི་བྱ་དང་གྱི་འཕྲོ་ཆོས། འོ་ཅི།
ཁྱད་མཆར་བ་ལ། ཞི་མིས་སྟག་ལ་བཞོན་ནས་འདུག་ཟེར་ཏེ་ཡ་མཆན་གྱིས་
བསྟུས། འགའ་ཞིག་གིས། ཞི་མི་དེ་ནད་པ་ཡིན་པ་འདྲ། སྟག་སྦྱང་ལ་འཐམས་
ཏེ་ཉལ་ནས་འདུག་ཟེར་བས། ཞི་མིས་ང་ནད་པ་མིན་ཟེར་ཏེ་སྤྱལ་པར་འགྱིངས་
འགྱིངས་བྱེད་པ་དང་། སྟག་མཆོངས་པ་སྟབས་འགྲིགས་ནས་ཞི་མི་ཁོ་ཚུ་ལ་
ཟགས་ཏེ་ཤོའོ་ཞེས་གྲགས་སོ། །

རིགས་དང་ལང་ཆོ་ཤེས་རིག་དང་། །འཆོ་བས་རྒྱགས་པ་པལ་ཆེ་
བར། །གཏམ་ལ་ཆགས་པས་འཕྲངས་པ་མང་། །སྟག་ལ་བཞོན་པའི་ཞི་མི་

བཞིན། །ཞེས་གཏམ་རྒྱུད་ལ་གྲགས་པ་ལྟར་རོ། །

བྱ་སྒྲུབས་ལུང་གི་སྒྲུང་།

ཡང་སློབ་གྲ་དེར་བྱ་དོ་རྗེ་ཟེར་བ་ཞིག་ག་དུས་ཡིན་ནའང་སྒྲུབས་སྒྲུག་
ལུང་ནས་སྣོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྒྲུབས་སྒྲུག་ག་ཆ་ད་འབྱེད་དུ་བཅུག་ཀྱང་ད་དུང་
ལུང་ནས་བསྐྱེད་སྒྲུབས་སློབ་སྤྱིས་ཁོའི་སྒྲ་ཁུང་འོག་འགྲིག་གི་སྒྲུབས་གཞོངས་
ཤིག་སྐྱར་བཞག་པ་རེད། དེ་ལ་སྤྱང་བྱ་མང་པོ་འཁོར་བས་སློབ་སྒྲུག་ཆོ་ནི་ཁོ་
མཐོང་དུས་སྒྲུག་སྒོ་བས་ཐག་རིང་ནས་འབྲུ་ལད་བརྒྱག་གི་ཡོད་རེད། བྱ་དེ་
ནི་སྤྱང་བྱ་མ་གཏོགས་རོགས་པ་མ་ཆེད་པར་ཡུན་རིང་སྣོད་དགོས་བྱུང་བར་ཉ་
ཅང་གིས་སེམས་སློབ་ས་མཐོ་བས་མ་གཏོང་སྐྱབས་ང་ཆོ་སློབ་གྲོགས་ཐམས་
ཅད་སྒྲུབས་སྒྲུག་ཡོད་པ་འདྲ་བ་ལ། ཁོང་ཆོས་ཉལ་ཏུ་འབྱེས་ནས་གཙང་མེང་
རེར་བཟོ་བ་རེད། ངས་ཉལ་ཏུ་སྒྲུབས་སྒྲུག་སྤྱང་ནས་བསྐྱེད་པས་ལན་འདུག་པ་
དུང་དེ་སྤྱང་བྱས་ན་ངའི་གྲོགས་པོ་སྤྱང་འབྲུ་ལས་མ་ཆེད་པར་སྣོད་དགོས་རྒྱུར་
ཐག་ཆོད། དེ་བས་ད་རིང་ནས་ང་གི་སྒྲུབས་སྒྲུག་རང་གིས་འབྱེས་ན་ཉེས་པ་
འདི་འདྲ་ཡོང་དྲོགས་མེད་སྒྲུམ་ནས་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ། སློབ་སྤྱིའི་སར་
བཅར་ནས་མཐོལ་བཞགས་དང་ཕྱིན་ཆད་དེ་རིགས་མི་བྱེད་པའི་དམ་བཅའ་
སྤུལ་བ་རེད།

གཙང་སྤྱ་ཆེ་དང་བསྐྱབ་ལ་ཉོན། ཤིན་ཏུ་བྱུང་བའི་ཡོན་ཏན་གསུམ།
གང་ལ་ལྡན་པའི་བྱིས་པ་དེ། ཀུན་གྱིས་བསྐྱགས་ཤིང་གཅེས་སྦྱོང་ཆེ། །

སྐྱལ་གྱི་སྒྲུང་།

ཁམས་ཕྱོགས་འབྲི་ཚུའི་ཉེ་འཁོར་ན། རབ་འབྱམས་སྐྱལ་ཞེས་པ་རིང་
ཆོད་གཞུ་འདོམས་བཅོ་བརྒྱད་བཞུལ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེས་མཇུག་མ་ཚུ་
འགམ་གྱི་ཤིང་རྒྱ་ལྷང་གི་སྤྲོད་པོ་གཅིག་ལ་དགེས། མགོ་བོ་ཚུ་ནང་དུ་བརྒྱག་
ནས་ཉ་དང་སྐལ་པ་སོགས་མཐོང་ཆོད་བཟས། དེ་དང་དེ་འབྲ་བ་ཡང་ཡང་བྱས་
པར་ནམ་ཞིག་ན། ཚུ་སྤྲད་ནས་ཉ་སྟག་ཅེས་པ་ཤིན་དུ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དང་
ཐུག་སྟེ་ཁོ་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ཟ་བར་བརྩམས་པའི་མཐར། ཉ་དེས་སྐྱལ་
མགོ་ཁྱུར་མིད་བཏང་བ་རེད།

དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་ཡུན་རིང་པོའི་བར་འཐེན་རེས་བྱས་པས། སྐྱལ་གྱིས་
ཡར་འཐེན་པ་ན་ཚུའི་བླ་བས་ཀྱང་འདོམས་གསུམ་བཞིའི་གྲེན་དུ་འཕྱར་ཐུབ་
གྱི་ཡོད་པ་དང་། ཉ་དེས་མར་འཐེན་པའི་ཆེ་ཤིང་སྤྲོད་དེ་ཡང་ཡོམ་ཡོམ་བྱེད་གྱི་
ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ཐངས་མང་འཐེན་རེས་བྱས་པའི་མཐར། ཤིང་སྤྲོད་རྩ་བ་
དང་བཅས་པ་བཀོག་སྟེ། འབྲི་ཚུ་དུ་འཐེན་ཕྱིན་པ་རེད། ཉིན་ཞག་མང་པོར་ཤིང་
སྤྲོད་གི་ཅེ་སྤོན་སེང་ངར་བྱས་ཏེ་འབྲི་ཚུའི་ཐོག་ནས་ཐོན་བཞིན་འབྱེར་འགོ་བ་ཚུ་
འགམ་གྱི་མི་མང་པོས་མཐོང་ཡོད་འདུག། མཐར་སྐྱལ་གྱིས་ཉའི་ཁོག་པ་ནས་
བཟས། ཉ་དེས་སྐྱལ་ཁྱུར་མིད་བཏང་སྟེ་བཟས་པས་གཉིས་ཀ་ཤི་བར་གྲགས་སོ། །

ཞེ་སྤང་ཅན་གཉིས་ནང་འཐབ་ན། །གཉིས་ཀ་བརྒྱལ་བ་ཆོས་ཉིད་
ཡིན། །འདོད་རྩམས་ཅན་གཉིས་འགྲོགས་གྱུར་ན། །པན་ཚུན་རྒྱད་པའི་རྒྱ་ཉིད་
འགྱུར། །ཞེས་པའོ། །

མི་ཆེ་རིང་གི་སྤང་བའི་སྤྱང་།

སྤང་བ་དེ་ཆེན་ཁང་གསར་ཞེས་པ་སློབ་བྲ་ཞིག་ཡོད་འདུག། སློབ་བྲ་དེ་
སྤྲིག་སྤྱོད་དང་སློབ་སྤྱོད་གང་ཅིར་ཡར་ཐོན་ཅན་ཡིན་པ་སྟེ། རྒྱལ་འབངས་ཐམས་
ཅད་ཀྱིས་གཞུང་སྤྱོད་ཆེན་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་སློབ་བྲ་ཨ་ནན་ཟེར་བ་དེ་ཅིང་
མོ་དང་གཉིད་ལ་དགའ་ཆེ་བས་དུས་ཚོད་སྤྱོད་པ་ནམ་ཡིན་ཅིང་མོར་མགོ་འཁོར།
ནང་སྤྱོད་གང་ཡིན་ཡང་གཉིད་ཤོར། འཛིན་བྲའི་ནང་སེམས་གཡིངས་ནས་སློབ་
སྤྱོད་ལ་དོ་སྤྱང་མི་བྱེད་པས་ཀླན་ལགས་དང་གྲོགས་པོ་ཆོས་སློབ་གསོ་རྗེ་ཅམ་
བྱས་ཀྱང་ཉན་འཛིག་མ་བྱས་པ་རེད།

དེ་ནས་ལྷ་བ་དང་ལོ་འཁོར་གྱི་ཡིག་རྒྱལ་མ་འཕྲོད་པས། བ་མ་དང་
དགེ་སློབ་ཆང་འཛོམས་ཀྱི་མཛེད་སྤྱིའི་སར་ཨང་གསལ་བསྐྱབས་གནང་སྟེ་ཨང་
ཐོབ་ཆེད་གསོལ་རས་དང་། ཨ་ནན་ཟེར་བ་དེ་ཉལ་ཆས་སྐལ་བར་བཀལ་ཉེ་ལོ་
རྒྱས་བཅས་པ་མར་ཅིས་སྤྱོད་བྱས་འདུག། དེ་ནས་པ་མས་ཀྱང་བྱ་དེར་ལས་ཀ་
གཞན་མ་འབྱོར་སྟབས་དོས་སྐྱེལ་བ་བྱེད་དུ་བཅུགས་པ་རེད། ཤེས་རབ་བླ་
དང་བཙུན་འབྲུས་གསུམ། །མི་ཆེར་བདེ་བའི་ལམ་འབྲེན་ཡིན། །དེ་གསུམ་གང་
དང་བྲལ་གྱུར་པ། །ངན་དགུ་འབྱུང་བའི་དུག་ཅ་ཡིན། །

སྤལ་བ་དང་ཁྱུང་ཁྱུང་གི་སྤྱང་།

སྤྱན་ཅུ་འགམ་སྤང་ཁ་ཞིག་ན་སྤལ་བ་ཀླས་པོ་གཅིག་རྩ་ལྟར་བའི་
གསེབ་རྩ་ཉི་མ་བསྐྱོས་ནས་བསྐྱད་པ་ལ་བྱ་ཁྱུང་ཁྱུང་ཁྱོ་ལྟག་གཉིས་བབས་ནས་

ཡོང་བས་ཁོ་རབ་ཏུ་འཛིགས་ཏེ་རྩེ་གསེབ་ཏུ་ཅོག་ཀེར་ཡིབས་བསྐྱད་པ་ན།
ནམ་ཞིག་ཁྱུང་ཁྱུང་གཉིས་ཀྱིས་མཐོང་སྟེ་ཁྱོད་ཅི་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་ཅེས་ངེས་པས།
ཁོས་དེད་ཅག་དུད་འགྲོའི་རིགས་ནི་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་བའི་སྟེག་པ་ཆེ་བས་དེ་
ལས་སྒྲོལ་བྱིར་མཐོ་རིམ་ཐར་བའི་དོན་དུ་སྒྲོམ་རྒྱག་གི་ཡོད་ལམ་པས། འོ་ན་སྤྱན་
ནམ་མཁའ་ལ་རྟིག་རྟིག་གཟེགས་པ་ཅི་ཡིན་ངེས་པར་ངས་ཉིང་དེ་འཛིན་ནམ་
མཁའ་ལྟ་བུ་ལ་དམིགས་པ་གཏད་ཀྱི་ཡོད་ཟེ། འོ་ན་མིག་དམར་བ་ཅི་ལགས་
ཟེར་བར། ཁོས་ཞེ་སྤང་གིས་ཅ་རྒྱུང་འབྱུགས་པ་ཡིན་ཟེ། འོ་ན་མགོ་ལེབ་པ་
འདི་འབྲེ་ཅི་ཡིན་ངེས་པར། ངས་དབང་ལུང་མང་པོ་ཞུས་པའི་བྱིན་རྒྱལས་ཡིན་
ཟེ། འོ་ན་ཁ་ཆེ་བ་ཅི་ཡིན་ངེས་པར། གཞན་ལ་ཁ་གཏོང་ཆེ་བྲགས་པས་ཡིན་
ཟེ། འོ་ན་ལུས་ལ་གཉེར་མ་མང་བ་འདི་ཅི་རེད་ངེས་པར། ཆོས་ལ་དཀའ་ལུབ་
སྤྱད་ཆེ་བས་ཡིན་ཟེ། འོ་ན་མགོ་ལུས་ཐམས་ཅད་འབར་ཆག་ཆགས་པ་ཅི་
ལགས་ངེས་པར། འདམ་གྱི་དཀྱིལ་དུ་ཉལ་ཆེ་བས་ཡིན་ཟེ། འོ་ན་ཁ་ལ་སོ་མེད་
པ་ཅི་ཡིན་ལགས་ངེས་པས། སྤྲགས་བགྲང་བྲགས་པས་ཡིན་ཟེ། འོ་ན་མིད་པ་
ནས་སྤྲོ་བ་གང་ཡིན་ངེས་པར། གཞན་ལ་དམོད་པ་འདོན་ཀྱི་ཡོད་ཟེ། འོ་ན་གྲོད་
ཁོག་ཆེ་བ་གང་ཡིན་ངེས་པར། འབྲུ་སྟོན་མང་པོ་ཟས་སུ་ཟ་བས་རྒྱགས་པ་ཡིན་
ཟེར་བས། ཁྱུང་ཁྱུང་གཉིས་ཏ་ལས་ནས།

རྩུན་མ་ཤེས་རྩུན་རྒྱབ་རང་གིས་བརྟོལ། །སྤྲོ་མ་ཤེས་རང་ཆོག་སྤྲོ་
བྱི་འགལ། །སྟེག་ཆེ་བས་ཆོས་འབག་མགོ་ལ་གོན། །ཁས་སྟོང་རྩེ་ལག་པས་
སེམས་ཅན་གསོད། །ཟེར་བ་འདི་རང་ཡིན་འདུག་པས། ད་ལྟ་བསད་དེ་ཟའོ་
ཟེར་ནས། མཆུ་ཉོག་ཆོད་མེད་བརྒྱབ་སྟེ་བཟས་པར་གྲགས་སོ། །རྩེན་ངན་

གཞན་ལ་བབས་དུས་བཟོད་ཉམས་ཆེ། རྒྱུན་ངན་རང་ཅར་སྐྱེབས་ཆེ་ཆོག་
ཅམ་ཡང་། །མི་བཟོད་རྒྱུན་དང་གཡོ་རྒྱུ་འཛེམས་མེད་སྟོན། །པལ་དང་དམ་
པའི་དབྱེ་བ་དེ་ན་ཆོད། །

བྱ་བཅོག་པའི་སྤྱང་།

སྤྱང་བསེལ་ལྟན་སྤྱངས་ཞེས་པར་སློབ་བྱ་ཆེན་པོ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད།
དེའི་མིང་ལ་རིག་པའི་མངོན་ཟེར་བ་རེད། དེའི་ནང་དུ་སློབ་བྱ་བ་སྟོང་ཕྲག་གཅིག་
དང་ལྔ་བརྒྱ་སྟོར་ཡོད་འདུག སློབ་བྱ་དེར་སྤྲིག་སྤྱད་དང་སློབ་སྤྱང་གང་ཅིའི་ཐོག་
ནས་སྐད་གསུངས་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་ཉེ་སྟོར་པ་མ་ཆོས་སུ་གྱུ་ནམས་སློབ་བྱ་དེའི་
ནང་འཛིག་རྒྱུར་འཆང་ཁ་རྒྱག་གི་ཡོད་རེད། ཨ་མ་དབྱངས་སློབ་ལགས་ཞེས་
པའི་བྲིས་ཆང་ལ་བྱ་གཅིག་ཡོད་པ་སློབ་བྱ་དེར་བཅུག་པ་རེད། སློབ་བྱ་བ་ཉིན་
རེར་ཁྱུས་དང་སྤྲ་དགོང་སོ་དང་རྒྱང་ལག་བཟུ་རྒྱུ་བདུན་རེའི་ནང་གཟུགས་པོ་
འཁྱུད་པ་དང་ཆས་གོས་ནམས་བཟུས་ནས་བཞེ་ལེན་སོགས་གཙང་སྤྱང་ཡིད་དུ་
འོང་བ་ཡོད་པ་ལ་ཁོས་དེ་ལྟར་མ་བགྱིད་པར་བྲི་མ་འཕྱུག་འཕྱུག་བསྐྱད་པ་རེད།

ཁྱན་ལགས་དེས་ཉིག་པར་བསྐྱབ་བྱ་དང་བསྐྱུལ་མ་བཏང་ཡང་། ཁོས་
དམ་དོན་མ་ཞུས་པས། ཉིན་གཅིག་ཁྱན་ལགས་དེས་དགེ་སློབ་ཆང་འཛེམས་
སར་བུ་དེ་ཡར་སྤྱངས་ནས་འདིའི་མིང་ལ་བསྟན་འཛིན་སྟོ་གསལ་ཟེར་ཡང་
མིང་དོན་མི་མཚུངས་པར་སྐྱེན་པ་གཙང་སྤྱང་མེད་པས། ལུས་དང་ཁ་ནས་ནད་
འབྱུ་མང་སོ་སོཅ་གྱི་འདུག བྱིད་ཆོར་ན་ཆ་བཟོ་ཉིན་ཆེ་བས་བྱ་དེ་དང་འགྲོགས་
འདྲིས་མ་བྱེད། ཁོང་དང་ཕྱག་པ་དང་། ཞལ་དང་ཤངས་བཀའ་དགོས་སྟོར་

གསུངས་པ་རེད། སློབ་གྲྭ་བ་ཆོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་བྱས་པས། བྱ་དེ་གྲོགས་པོ་མ་
ཉིད་པར་གཅིག་བྱར་ཡུན་རིང་སྔོན་དགོས་བྱུང་བར་བརྟེན། སེམས་ཤིན་ཏུ་སློ་
ནས་ནང་དུ་བྱོན་ཏེ་ཨ་མར་ལོ་རྒྱུས་དང་བཅས་སློབ་གྲྭར་འགྲོ་མི་དགོས་པའི་
སྐོར་ཞུས་པ་རེད།

ཨ་མའི་བསམ་པར་ཀླན་ལགས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་གནང་བ་དགོས་པ་ཆེན་
པོ་འདུག་སྟེ་ནས་བྱ་ལ་སླས་པ་བྱ་ཁྲིད་བཅོག་པ་དེ་འདྲ་བྱས་ནས་བསྐྱད་ན་
ངས་ནང་དུ་འང་བཞག་གི་མིན། ཁྱད་རང་ག་དུས་ཡིན་ནའང་རོགས་པ་མ་ཉིད་
པས་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་རེད། དེ་བས་བྱ་ཁྲིད་ཨ་མའི་ཁ་ལ་ཉོན་དང་།
ད་རིང་ནས་གོས་གསར་བ་བྱོན་སློབ་སྤྲུག་གཞན་མཚུངས་གཙང་སྤྱོད་པ་
དང་། སློབ་སྦྱོང་སྤར་ལས་སྤྲུག་པ་བྱས་ན་ཆང་མས་ཁྱེད་རང་ལ་དཔེ་མི་སྲིད་
པའི་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད། ཀླན་ལགས་ནས་ཀྱང་བྱམས་པོ་དང་མཉེས་པོ་གནང་
གི་རེད་ཅེས་སྟན་པོར་གསུངས་པས། ཁོ་སློ་འགྱུར་ཏེ་སྤར་འགྲོད་ཕྱི་སྒྲིམ་གྱིས་
དེ་ནས་དྲང་དོད་བྱ་རྒྱུའི་ཁས་ལེན་བྱས་པ་རེད།

དེ་ནས་ཨ་མས་གོས་གསར་བ་གཡོགས། ལུས་དང་སོ་སོགས་ལེགས་
པར་བཀྱས་ནས་ཀླན་ལགས་སར་འབྲིད་དེ་ལོ་རྒྱུས་ནམས་ཞུས་པས་ཀླན་
ལགས་ཀྱང་ཐུགས་དགུས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁོང་ལ་སློབ་གསོ་དང་། སློབ་སྤྲུག་
གཞན་ཆོའང་ཁོང་ལ་དགའ་པོ་དང་གྲོགས་པོ་བྱེད་དགོས་ལུགས་གསུངས་པས།
ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དེ་བཞིན་དུ་བྱས། བྱ་དེས་ཀྱང་སྤར་དང་མི་འདྲ་བའི་གཙང་སྤྱོད་
དང་། སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱས་པས་དེ་ཕྱིན་ཆད་སློབ་གྲྭའི་ནང་གཙང་སྤྱོད་དང་སློབ་
སྦྱོང་ཨང་དང་པོ་རྟག་པར་ལེན་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

བྱིས་པ་སློ་བྱོས་བཟུ་མོད་ཀྱང་། །བཙུན་འགྲུས་དཔལ་པས་པལ་ཆེར་
ལུང་། །མི་ཆེར་དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་ནི། །བཙུན་འགྲུས་ལམ་ནས་སྐྱབས་ཤིག་གུ།

རི་བོང་དང་སྤལ་པའི་སྤྱང་།

སྤར་སྤང་ཁ་ཞིག་ན། རི་བོང་གཅིག་རྩ་ཟ་བར་འགྲོ་བ་དང་། སྤལ་པ་
ཆེན་པོ་གཅིག་དང་ཐུག་པར་ཁོ་ཞེད་ནས། འོ་ཅི། མགོ་ཆེ་མིག་ཆེ་བྱོད་ཁོག་
ཆེ། །འབར་ཆག་གཉེར་མས་གང་དེ་སྤྱ་ཡིན་པ། །ཞེས་ཟེར་བ་ལ། སྤལ་པ་
ཆེན་པོ་ཟ་བས་ངན་སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྤལ་པ། མགོ་ཆེ་མིག་ཆེ་ཆེ་སྤྱ་ལས་
ཀྱི་ཡིན། །བྱོད་ཁོག་ཆེ་བ་འཆོ་བས་བརྒྱགས་པ་ཡིན། །གཉེར་མ་མང་བ་རྒྱས་
པའི་ཆོས་ཉིད་ཡིན། །བྱེད་རང་རྩ་བར་མི་གཙང་འགོས་ན་ཡང་། །རང་གི་མི་
མཐོང་གཞན་ལ་སྤྱོད་འདོགས་ཞོག །

ཟེར་བས་རི་བོང་འདྲོགས་ནས་རྩ་ཅོག་ལ་བལྟས་ཀྱང་མ་མཐོང་ནས།
ངའི་རྩ་ཅོག་ལ་ཅི་འདུག་ཟེར། སྤལ་པས་བྱོད་ཀྱི་རྩ་བར་དུག་འགོས་འདུག་
པས། རྩ་ཅོག་རྩ་བའི་ནང་སོང་ན་ཤི་བ་ལས་འོས་མེད་ཟེར། རི་བོང་སྤར་བས་
ཀྱང་དངངས་ནས་སྤལ་པ་ལ་གྲུས་པ་དང་བཅས་ཏེ། དུག་སེལ་བའི་ཐབས་སྟོན་
མཛོད་ཟེར་བ་ལ། སྤལ་པས། འོ་ན་བྱོད་དང་མཉམ་དུ་མཆོ་ཁ་ལ་ཤོག་དང་།
ངས་བཟུའོ་ཟེར་བ་ལྟར་བྱིན་པས། བྱོད་ཀྱི་རྩ་ཅོག་གཉིས་ཆུ་ནང་དུ་ཆུགས་ཤིག་
ངས་བཟུའོ་ཟེར་ཏེ། སྤལ་པས་རི་བོང་གི་རྩ་ཅོག་ལ་འདྲུས་ནས་མཆོ་ནང་དུ་
འཐེན་ཏེ་བསད་པར་གྲགས་སོ། །

མ་བརྟག་དྲོགས་འདྲོགས་ཆེ་བ་དེ། །མཐོང་དཔལ་ཀྱན་གྱིས་བསྐྱབ་

སྒྲ། །གདེང་ཚོད་མེད་པའི་སྒྲེ་བོ་དེ། །བརྟམ་དང་གཤགས་འབྱེད་བྱ་བའི་
ཡུལ། །ཞེས་པའོ། །

གཟེག་དང་རི་བོང་གི་སྒྲུང་།

བྲག་རྫོང་ཞིག་ན་གཟེག་ཆེན་མོ་གཅིག་ཡོད་པ་རེད། དེས་རི་དྲགས་
ཆེ་སྒྲ་མཐོང་ཚད་བསད་ནས་བཟས་པས། རྟམ་ཞིག་རི་བོང་སྒྲོ་གྲོས་ཅན་ཞིག་
གིས་འདི་ཐབས་ཀྱིས་མེད་པ་བཟོ་དགོས་བསམས་ནས་གཟེག་དང་ཐག་ཉེ་བོར་
སོང་ནས་རྒྱ་ཚོག་གཉིས་འབྲམ་པར་སྒྲུར། དུས་མོ་ས་ལ་བཙུགས། ལག་གཉིས་
ཐལ་མོ་སྒྲར་ཉེ་བསྐྱད་པ་ལ་གཟེག་དེས་ཟ་བྲག་བས་བྱས་པས། ཁོས་ང་ནི་བྲིད་ཀྱི་
ཟས་ཡིན་པས། ག་དུས་ཟ་བས་ཆོག་བྲིད་ཀྱི་དྲག་གཉིས་པ་ཞིག་ལ་གིར་འདུག་
ན། དེས་བྲིད་གསོད་བྲག་བས་བྲིད་ཀྱི་འདུག་བྲིད་བག་ཐེབས་པར་སྒྲོད་པར་རུས་
སམ་ཟེར། གཟེག་ང་རྒྱལ་སྒྲེས་ཉེ།

ད་པན་ང་ལ་དྲག་མེད་ན། ད་ནས་དྲག་པོ་ག་ནས་འོང་། ལེགས་པར་
སོམས་ལ་བྲང་བོར་འོད། ཟེར།

རི་བོང་གིས་བྲིད་ནི་ནགས་ཀྱི་བདག་པོ་སྟེ། །བསད་ན་ཕུ་ཅག་ཤིན་
ཏུ་པམ། །བྲང་པོ་ཞུས་ན་དེ་ལྟར་ལགས། །ཞེས་ཞུས་པས། གཟེག་བདེན་པར་
བསམ་སྟེ། འོ་ན་དེ་གང་དུ་འདུག་ ཁོ་བོས་གསོད་པར་རུས་སམ་ཟེར་བ་ལ།
དེས་ལྷ་བ་པོ་ཆེན་ཟེར་བ་ཞིག་ལ་གིར་འདུག་ དེས་བྲིད་རང་གསོད་པར་རྒྱ་ཆལ་
སྒྲོང་གི་འདུག་ན། བྲིད་རང་དེའི་རྒྱང་པ་ནས་བཟུང་ཐུབ་ན། བྲིད་རྒྱལ་ཀྱི་རེད་
ཟེར། གཟེག་ཡིད་ཆེས་ཉེ་སོང་བ་ན། ལྷ་བ་རྒྱ་ཆལ་བྲིད་པ་མཐོང་ནས། སྒར་

རི་བོང་གིས་ཟེར་བ་དེ་བདེན་པར་འདུག་སྟེ་ལ་བའི་རྒྱུ་ལ་མཆོངས་པ་
དང་ལྷ་བས་རྟོག་རྒྱག་གཞུས་ཏེ་གཟེག་གི་ཐོད་པ་བཅགས་པས་དེ་གར་འབྱེལ་
ལོ། །རི་བོང་མཆོངས་ཏེ་དེའི་འཁྲིས་སུ་བྲག་གི་སྟེང་དུ་རྩ་ཅོག་གོང་ངེར་ལངས་
ནས་སྐྱས་པ།

ད་ཁྱོད་ང་ཟ་བར་ཤོག་ཅིག་ང་ཅག་ཉམ་ཚུང་ནམས་ཁྱེད་ཀྱི་ག་ཚོད་ཐོས་
བ་ཡིན། ད་ཁྱོད་སྐྱེད་པོ་བྱུང་ངམ། ལ་ཁྱི་ཆེ་ཟད་ལྷ་བའི་རྒྱུ་ལ་མཆོངས། ལྷ་ག་
མོ་ཆེ་ཟད་གཡག་གི་གདོང་ལ་མཆོངས་ཟེར་བ་ཁྱོད་ཀྱི་ཐོས་སམ། ཉམ་ཚུང་སྟེང་
དུ་དཔའ་ཐལ་ན། །ཅི་ཅི་ཡིས་ཀྱང་སྒྲང་ཆེན་གསོད། །ཟེར་བ་བཞིན། ང་ཅག་གི་
དབང་པོ་དེ་ནི། འདིར་བསད་ཡོད་དོ། །

ཞེས་སྐད་གསང་མཐོན་པོས་བསྐྱགས། གཟེག་དེ་ནི་རི་བོང་ཕྱང་འཕྲེ་
འདིས་ང་ཕྱངས་སོང་སྟེ་ལྷ་སྟེ་འགྱོད་གདུང་གིས་སྟེ་ངག་དྲག་པོ་འདོན་བཞིན་
ཞི་བར་བྲགས་སོ། །

དམན་ལ་བརྟམས་བཅོས་བྱེད་ཆེ་ན། །མཐའ་མར་དམན་པས་འཕྱང་
བར་འགྱུར། །དམན་ལ་བྱམས་བཅེ་སྟོམས་གང་ཆེ། །དེ་ཅམ་གྱིས་ནི་ཀུན་
ལ་བདེ། །

བྱ་རོག་དང་མ་བྱའི་སྐྱུང་།

སྐར་བྱ་རོག་ཨ་མ་ཞིག་ལ་སྐྱ་གུ་འགའ་ཤས་ཡོད་པ་རེད། མའི་བསམ་
པར་ངའི་སྐྱ་གུ་ཚོ་ནི་དང་པོར་མདོག་དཀར་ཡང་རིམ་བཞིན་རྩེ་ནག་རྩེ་སྐྱ་གུ་
སོང་། བ་གིར་མ་བྱའི་སྐྱ་གུ་ནི་དང་པོར་མདོག་ནག་ཅིང་ངན་ཡང་རིམ་གྱིས་རྩེ་

ལེགས་ཤིང་མཛེས་སུ་སོང་བ་ལ་ཕྱག་དོག་སྦྱེས་ཏེ། བརྟག་ཞིབ་ཡུན་རིང་བཀྲིས་
ཀྱང་ཐབས་མ་རྟེན་ནས། འདི་འདྲིའི་བྱད་པར་འོང་བ་འདི་རྒྱ་རི་ཡིན་མ་བྱར་
འཇམ་མཁས་ཀྱི་འདི་དགོས་སྤྲུལ་སྟེ། མ་བྱའི་མདུན་དུ་གྲུས་བཏུད་ལན་གསུམ་
བྲུས་ཤིང་མགོ་བོས་བཏུད་ནས་སྦྱས་པ།

ཆོན་རིས་བཟ་བའི་སྤྱ་མདོག་མཛེས། །ལང་ཆོ་དར་བའི་གར་སྟབས་
ལེགས། །བྲམས་བཅེས་གསུང་ནི་སྟན་པ་ཁོད། །སྤྱ་མཛེས་གསུང་སྟན་འདི་
འདྲ་བ། །སྟོན་ལས་འཕྲལ་རྒྱུན་ཅི་ལས་བྱུང་། །ཕན་ནི་མདོག་ངན་སྐད་འཛེར་
བས། །སེལ་བའི་ཐབས་ལ་ཅི་འདྲ་ཡོད། །ཅེས་ཞུས་པ་ལ་མ་བྲས།

བྱད་པར་འདི་དག་པ་མས་མ་བྲས་ཤིང་། །རང་རང་ཐབས་ཤེས་ཆོད་
བས་བཅོས་པ་མིན། །འདི་ནི་རང་གི་ཆོ་སྟོན་ལས་སྐལ་ཡིན། །ཟེར་བ་ལ་ཕོ་
རོག་གིས། ཆོ་སྟོན་སུས་ཀྱང་མ་མཐོང་ལས་དེ་འདྲ། །བྲས་པའི་འབྲས་བྱ་ད་
ལྟར་ཡོད་པ་བརྟུན། དེ་བས་ད་ལྟ་བུ་བ་ཅི་ཡོད་སྟོས། །

མ་བྲས།

ད་ལྟ་ཁོ་བོས་བཅན་དུག་མང་ཐ་བས། །སྟོ་མདོངས་བཟ་བ་དངོས་བྱུང་
དེ་ལྟར་ལགས། །ཁྱོད་ནི་ལྷ་བཤོས་བཅས་ཀྱང་མདོག་ངན་པའི། །རྒྱུན་དེ་ཅི་ཡིན་
བདག་ལ་སྟོག་ཏུ་གྱུར། །ཞེས་སྦྱས་པས།

ཕོ་རོག་གིས།

དང་ཕོར་གསུངས་པ་དེ་གས་ཆོམས་ལགས་ཤིང་། །བདག་ཀྱང་རིག་
པ་ལྟན་པས་ཐབས་ཤིག་བྱ། །ཞེས་སྦྱས་ཏེ་སོ་སོར་བྲིས་སོ། །

དེ་ནས་ཕོ་རོག་དེས་རང་གི་སྤུ་གྲུ་ནམས་ལ་མ་བྱའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་དེ།

དེད་ཆོ་ཡང་འདབ་ཆགས་རིགས་མཚུངས་པ་ལ་བཅན་དུག་ཟ་མི་རུང་བའི་རྒྱ་
མཚན་མེད་པས་ད་ཕྱིན་ཆད་བཅན་དུག་བཟས་ནས་མ་བྱ་དང་འབྲ་བར་བྱའོ་
ཞེས་བསྒྲགས་ཏེ་མ་སྤྲད་ཆང་མས་བཅན་དུག་བཟས་པས་ཐམས་ཅད་ཤིའོ། །

འདབ་ཆགས་འབྲ་འབྲ་ཡིན་ན། །བཅན་དུག་བཟས་ནས་ཤོག་ཅིག་། བྱ་
ཆ་འབྲ་འབྲ་ཡིན་ན། །ཨང་གི་ལེན་ནས་ཤོག་ཅིག་། ཅེས་པའོ། །

བྱ་མོ་དང་བྱིའུ་གཉིས་ཀྱི་བཟོ་སྐྲུང་།

སྒར་བྱོ་རྒྱུང་དུ་ཞིག་སྒྲོབ་གྲར་ཉོབ་ནས་མེ་ཉླ་ལྷུ་མ་རར་འབྲུམ་དུ་སོང་
བ་ན། བྱིའུ་རྒྱུང་ཤིན་ཏུ་མཛེས་པོ་ཞིག་མཐོང་བས་རབ་ཏུ་དགའ་སྟེ།

ཨེ་མ་གྲོགས་མོ་སྟོང་ཉེ་ལགས། །དེ་རིང་མཇུག་བཤིན་ཏུ་ལེགས། །མ་
བྱུག་ཆོན་རིས་བཟ་བ་ཡི། །སྒྲོ་གཤོག་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མཛེས། །མ་བསྐྱབ་གསུང་
ནི་རབ་སྟན་པས། །བདག་གི་ཡིད་ནི་འཕྲོག་པར་བྱེད། །མ་ཉོས་རྒྱུང་ལ་བཞོན་
ནས་ནི། །ཤིང་འབྲས་ཀུན་ལ་ཅི་བདེར་སྦྱོད། །དེ་འབྲ་སྐལ་བ་བཟང་མདོག་
ལགས། །ཞེས་སྒྲུས་ཏེ་ཤིན་ཏུ་གུས་པར་བྱས་སོ། །བྱིའུ་དེས་ལན་སྒྲུས་པ། །

ངོས་ཀྱི་སྒྲོ་གཤོག་མཛེས་པ་དེ། །ཆེ་སྟོན་ལས་ཀྱི་བྱས་ལས་ཆེ། །མ་
བསྐྱབས་སྐྱད་གདངས་སྟན་ལགས་ཀྱང་། །སྒྲུང་དང་དོར་བྱའི་དོན་མི་སྟོན། །མ་
ཉོས་རྒྱུང་ལ་བཞོན་པ་དེ། །རེས་འགར་བདེ་ལ་རེས་འགར་སྒྲུག་ཆེ་སྟོན་བསོད་
ནམས་མང་བསགས་པས། །ད་ལྟ་མི་ཡི་བྱ་མོར་སྒྲེས། །སྐལ་བཟང་རང་ལ་
ཡོད་པའི་དུས། །དུད་འགྲོའི་གནས་ལ་སྟོན་མི་འཆལ། །བསྐྱབ་ན་ཡོན་ཏན་ཀུན་
འབྱུང་བ། །མི་ཡི་ཉེན་ལ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱགས། །ཞེས་མགྲུ་བའི་ནམ་འགྱུར་དུ་མ་

དང་བཅས་ཏེ་སྤྲུལ་སོ། །

ཡང་བྱ་མོས།

བསྐྱབ་ན་ཡོན་ཏན་ཀུན་འབྱུང་མོད། །བསྐྱབ་པར་དཀའ་དུབ་ཤིན་ཏུ་
ཆེ། །ཆེ་སྡོན་བསོད་ནམས་བསལགས་ཟེར་ཡང་། །གཞན་གྱི་བླ་མ་མཉམ་
ནས་ཡོད། །དེ་བས་ཁྱོད་རང་སྤྱིད་པ་ལགས། །ཞེས་སྒྲེང་བར།

བྱིའུ་དེས་ཡང་སྤྲུལ་པ།

གྲོགས་མོ་དེ་འབྲེལ་གསུངས་མཛོད། །ར་ནི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་དེ་བས་
ཆེ། །ཆར་རྒྱུང་ཆེ་དང་འཕྲད་པའི་ཆེ། །སྦྱོབ་པའི་གོས་དང་གནས་ཁང་
མེད། །མཚན་མོར་ཟ་མཁན་མང་ཆེ་བས། །འཛིགས་ཤིང་བསྐྱགས་པས་གཉིད་
དང་བྲལ། །སྐབས་རེར་ཟས་ཀྱིས་འཆོ་ལགས་ཀྱང་། །པལ་ཆེར་ཟས་མེད་
ལྟོགས་པར་ལུས། །བཟའ་བཏུང་ཉིད་ལ་བརྟེན་བྱིན་ཆད། །དཀའ་དུབ་མེད་པ་
ཅི་ཡང་མེད། །སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་ཆོ། །སྤྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པ་ཅི་
ཡང་མེད། །འོན་ཀྱང་བདེ་སྤྱུག་པལ་ཆེར་ནི། །གནས་སྐབས་བསམ་པའི་རྗེས་
སུ་བྱེད། །དཀའ་དུབ་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་ནི། །དཀའ་དུབ་ཐམས་ཅད་བསལ་
གྱུར་པ། །ཡོན་ཏན་སྦྱོང་བ་ཉིད་ཡིན་པས། །ཡོན་ཏན་སྦྱོང་ལ་སྦྱོར་བ་མཛོད། །ཤ་
ཆ་བྱམས་བཅེས་བསྐྱུངས་པ་དེ། །བླ་མ་ཡིན་སྙམ་དུ་མ་དགོངས་པར། །དེ་ཡི་
བསྐྱབ་ལ་རབ་ཉོན་མཛོད། །ཅེས་སྤྲུལ་སོ། །དེ་ནས་བྱ་མོས་དོན་དེ་བདེན་པར་
གོ་ནས་སྤྲུལ་པ།

བཀའ་འཁྱོད་ཆེའོ་གྲོགས་མོ་ལགས། །ཁྱོད་ཀྱིས་རི་སྐད་གསུངས་པ་
དེ། །བདག་གི་ཡིད་ལ་ཤིན་ཏུ་འཐད། །བདག་ནི་མི་ཡི་ལུས་སྦྱངས་ཀྱང་། །མཚོ་

བསམ་ཁྱི་ཕག་བས་ཀྱང་དམན། །སྤྲུལ་པར།

བྱིའུ་དེས།

ལེགས་པར་བསྐྱབ་ལ་ལེགས་ཉན་ཏེ། །ལེགས་པའི་ལས་ལ་ལེགས་
སྤྱོད་པ། །མི་ཡི་ནང་ནས་ཡང་ཅེ་སྟེ། །སྤྲུལ་ཤེས་དོན་གོ་དེ་བས་མཆོག་། །བདག་ནི་
མཁས་པ་མ་ལགས་ཀྱང་། །སྤྱིད་སྤྱག་མང་པོ་སྤྱོད་གྱུར་བས། །ཉམས་སྤྱོད་ཆེ་
བས་བྱང་གཏམ་ལགས། །ཐུགས་ལ་བཏགས་པ་བཏན་པར་མཛོད། །ཅེས་སྤྲུལ་
པས། བྱ་མོ་དེ་ཡིད་རབ་ཏུ་འགྱུར་ནས་བྱིའུ་དེ་ལ་བཟའ་བ་ཅི་འདོད་སྤྱོད་ནས་
སྤྲུལ་ནང་དུ་ལོག་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་། །བཟང་སྤྱོད་རྣམས་ལ་སྤྲུལ་བས་སྤྱག་པར་
བཅོན་པ་བྱེད་པར་གྲགས་སོ། །

གཟུར་གནས་སྤོ་གྲོས་ལྷན་གྱུར་པ། །ཆོག་གཅིག་ལས་ཀྱང་གོ་བརྒྱ་
སྟེས། །སྤོ་དམན་གཟུ་པོར་མི་གནས་པ། །ཆོག་བརྒྱ་བསྐྱབས་ཀྱང་གོ་གཅིག་
ཟད། །ཅེས་པའོ། །

༡༡། །རང་རེའི་སློབ་གྲྭ་བའི་ཉེར་མཁོའི་སྦྱང་དེབ་གསུམ་པ་སློ་
གསལ་མངོས་རྒྱན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

མཆོད་བརྗོད་དང་སྒྲུང་སྒྲོང་བ།

༡༣། །ཤེས་རིག་ནམ་མཁའ་འོ་མ་བུའི་འོད། །ཀུན་ཁྱབ་དག་གི་དབང་ཕྱུག་
དཔལ། །སྒོ་གསལ་ཀུན་གྱི་སྤྲིང་དཀྱིལ་དུ། །རྟག་གནས་སྒོ་གཏེར་དབང་པོར་
མཆོད། །མངོན་རྟོགས་བདུད་ཅིའི་བདག་ཉིད་དེ། །གཞོན་ནུའི་ཀུན་དྲུའི་ཆལ་
གང་དག །རྣམ་དཔྱེད་འདབ་བརྒྱ་རྣམ་འགྲོལ་བར། །རབ་བསྐྱུགས་དག་གི་
དབང་པོར་འདུད། །མཐོང་དང་མ་མཐོང་ལེགས་ཆོགས་ཀུན། །ཤེས་རིག་ལམ་
ནས་བསྐྱུབ་དགོས་བས། །སྒོ་གསར་བྱང་བ་གཞོན་ནུའི་ཆོགས། །ཤེས་རིགས་
སྒྲུང་ཅི་རབ་ཆོལ་ཅིག །

ཅེས་བས་སྐྱུན་བསྐྱུས་ཉེ་སྐབས་དོན་སྒྲུང་བར་བྱ་བ་ནི། རང་རེའི་སྒོ་བ་
གྲ་བས་མཆོན་མ་མཛད་རྣམ་དཔྱེད་གྱི་སྒོ་འཕར་སྤེལ་རྣམས་ལ་བརྗོད་བྱ་བྲང་
དོར་གྱི་གནས་མཆོན་ཞིང་། རྗོད་བྱེད་འབྲི་ཚུལ་གྱི་འདོད་འཛོ་སྤེལ་བར་སྐྱུང་
གི་རྣམ་པར་བཀོད་པའང་ཉེ་བར་མཁོ་བའི་མན་དག་ལ་བརྟེན། གཞོན་སྤྲེས་
རྣམས་མི་ཚུལ་བརྟུན་དག་གི་གཞི་རྟེན་ཕྱུག་པོ་དང་། སྒོ་བ་སྒྲུང་གི་སྒོ་བ་བསྤིང་
བའི་ཡན་ལག་ཏུ་བྱུང་ཡོད་སྐྱུང་ཁག་བཅུ་བཞི་བར་འབྲེམས་ཁྱུ་ཁུལ་ལགས་ན།
དེ་དོན་པན་རྒྱབས་རྒྱན་མར་འབྱུང་བའི་རེ་བ་དང་བཅས། འབྲས་སྤུ་ཁང་དག་
སྒོང་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཆོས་རིགས་སྒོ་བ་རང་ཤག་ནས་ ༡༡ སྤྱི་ཟླ་ ༡༡ ཆོས་ ༡༥
བཟང་པོར་སྤེལ། །

བསྐྱབས་བྱ་གསེར་ལས་དགོན་པའི་གཏམ་རྒྱུད།

སྟོན་ཁྱིམ་ཆང་དབུལ་པོ་ཞིག་ལ་བྱ་དེས་པ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།
ཁོས་ཉག་ཏུ་འགྲུལ་པའི་དོས་པོ་དཔོར་འབྲེན་གྱིས་སྒྲ་བརྒན་སྒྲང་བའི་ཐོག་ནས་
འཆོ་བ་སྐྱེལ་བས་ན་དོས་སྐྱེལ་བ་ཞེས་མིང་ཆགས། ཉམ་ཞིག་ན་མི་ཆུན་པོ་
གཏམ་གྱི་སྟན་པ་ཟེར་བ་གཅིག་དང་ཕྱད་དེ། དེའི་ཁྱིམ་པོ་སྐྱེལ་བར་མཉམ་དུ་
ཕྱིན་པས་ལ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་སྐྱེད་པར་སྐྱེབས་པ་དང་ཁོ་ཐང་ཆད་ནས། ཨ་ཁུ་
ལགས། ལེགས་བཤད་སྟན་པོ་གཅིག་གསུང་རོགས་གནང་ཁྱུས་པས། བགྲེས་
སོང་དེས། ལེགས་བཤད་ནི་གསེར་ལས་ཀྱང་དགོན་པས་ལས་སྒྲ་པོར་ཤོད་གྱི་
མིན་གསུངས། ཡང་ཁོས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། སྟན་པོ་ཐུང་དུ་གཅིག་གསུང་
རོགས་ཁྱུས་པས། ཆུན་པོ་དེས་འོན་བཤད་ཆོག་ལེགས་པར་ཉོན་གསུངས་ནས་
ཡུན་རིང་པོར་སོང་བའི་རྗེས་ལ། ཆས་པོ་དེས་ལས་དོན་ཆེ་ཆུང་གང་ཡིན་དོ་སྒྲང་
ཆེན་པོ་བྱས་ན། རང་ལ་སྒོ་སྐྱེད་མང་བ་དང་དོན་དག་མ་ཞོར་བའི་དགེ་མཆོན་
ཡོད་ཅེས་གསུངས། དེ་ནས་གང་འཆོམ་སོང་བ་ན། ཡང་བྱ་དེས་པས་ལེགས་
བཤད་དུ་མས་ཐུགས་རྒྱུད་བྱུག་པའི་བགྲེས་པོ་ལགས་བདག་ལ་ད་དུང་ལེགས་
བཤད་གཅིག་གསུངས་རོགས་གནང་ཁྱུས་པས། ཆས་པོ་དེས། གསང་བའི་སྐྱོད་
ཆ་ནི་རང་གི་མནའ་མ་ལའང་མ་ཤོད། ཕྱིས་ནས་ཐལ་ཆ་ཡོང་སྲིད་གསུངས། དེ་
ནས་ཡང་སོང་སོང་བ་ན་བྱ་དེས་པས། སྟན་པའི་ལེགས་བཤད་སྟན་འབྲེན་གྱི་
དུང་བདག་ལ་སྐྱེལ་དུ་གསོལ། །ཁྱུས་པས།

ཡང་ཆས་པོས། རྒྱལ་པོའི་ཁྱིམས་ལ་ཐུག་ན་དང་པོ་ནས་བྱང་པོ་ཁུ་

དགོས། མཐའ་ལེགས་པར་འོང་གསུངས། དེ་ནས་ལ་ཆེན་པོ་བཀའ་ནས་བགེས་
སོང་དེའི་ཁྱིམ་ཁྱེད་ཁྱེད་སྐྱེའམ་པ་ན་ད་ཁྱིམ་པོ་འདིར་ཞོགས་ལ་ཁྱེད་རང་ལོག་
རྒྱགས་གསུངས་པས། བྱ་དེས་པས་ང་ལ་སྤྲ་ཆ་དགོས་ཟེར་བ་ལ། ཀླས་པོས།
ཁྱེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ལེགས་པ་འདྲ་ནི། །གསེར་ལས་དགོན་པ་སྤྱོད་ཟེར་ན། །དེ་
ལྟར་སྤྲ་ཆ་ཅི་ཞིག་ཐོབ། །ལེགས་པ་འདྲ་ཁྱེད་ལ་ལེགས་པར་སོམས། །སྤྱི་ཉེ་
ཕྱིར་སྒྲིག་གོ།

དེ་ནས་ཁོ་སེམས་ཏ་ཅང་སྐྱོང་ཞིང་གོང་ཁོག་ཀྱང་སྒྲིགས། ཐག་རིང་
བསྐྱོང་པའི་དཀའ་ངལ་གྱིས་ཞོན་བཞིན་སོང་ངོ་། །དེ་ནས་ཡུན་རིང་པོར་སོང་
བ་ན། ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ཏུ་མི་མང་པོ་རྩལ་རྩལ་བྱས་ནས་བསྐྱོང་བ་ཞིག་མཐོང་
བས། དེར་སོང་སྟེ་བལྟས་པ་ན། ཐག་རིང་གི་གནས་སྐོར་བ་འགས་གོས་རྩལ་
ལྟན་པའི་ནང་ཏུ་གསེར་བཅུག་སྟེ་འགོ་སྒྲོལ་ཡོད་པ་ལྟར། འདིར་ཡང་ཐག་རིང་
པོ་ནས་ཡོང་བའི་གནས་སྐོར་བ་ཞིག་མཛེན་དུ་གིས་ཤི་ནས་ཡོད་པ་ལ། ཡུལ་
མི་ཆོས་རོ་བསྐྱེད་དགོས་ཀྱང་ཐུག་རེག་མ་རྩལ་པར་གྲོས་བྱས་ནས་བསྐྱོང་ཡོད་
པ་རེད། དེ་ཆོས་བྱ་དེས་པ་ལ་ཁྱོད་རང་རོ་འདི་ཐག་རིང་པོར་འབྱེད་ནས་ས་འོག་
ཏུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ན་སྤྱོད་པའི་ཆེན་པོ་སྟེར་རོ་ཟེར། ཁོས་ཁས་སྤངས་ཏེ་སྤྲ་ཆ་ལྷན་པ་
དང་ཆབས་ཅིག་ཐག་རིང་པོར་ཁྱུག་ཀྱིས་གཅིག་ཏུ་བཞག་སྟེ་སྤྱོད་པར་བཅུམ་པ་
ན། སྤྱོད་ཀྱི་བསྐྱེད་བྱ་བཞིན་ཏེ་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་པ་དཀའ་ནག་ཁྱེད་གསུམ་ཡོད་པའི་རྩལ་
རལ་དེ་བཞིག་ནས་བལྟས་པས། ལྟན་པ་རེའི་འོག་ཏུ་གསེར་མང་པོ་བཅུག་ཡོད་
པ་མཐོང་བས་དགའ་སྟེ་མི་ཀླན་གྱི་བསྐྱེད་བྱ་གསེར་ལས་བཟང་ཟེར་བ་བདེན་པ་
རང་ཡིན་འདྲག་སྟེ། རོ་ས་འོག་ཏུ་ལེགས་པར་སྤྱོད། གསེར་རྩམས་འབྱེད་

ཉེ་འདི་སྐད་བྲུ།

སྤྱག་ཁུར་པོ་བསྐྱལ་བའི་སྤྱ་ཆའི་ཆ་བ། །གཏམ་བསྐྱབ་བྱ་ཆེག་གསུམ་
མཉན་ནས་ཡོང་། །ཆེག་དང་པོའི་གསེར་གྱི་དངོས་བྱུང་འདིས། །རང་མི་ཆེར་
འདང་བའི་འཆོ་བ་བྱང་། །ཞེས་སྤྱ་ལེན་བཞིན་བསྐྱོད་དོ། །

ཡང་ར་གང་འཆམ་ནས་བསྐྱབ་ཆེག་ཕྱི་མ་གཉིས་ལ་འང་བརྟག་གོས་
བསམས་ནས། གསེར་ཕྱེད་ཀ་ས་འོག་ཏུ་སྤྲས། གསེར་ཕྱེད་ཀ་ཁྲིར་ཉེ་ནང་དུ་
སོང་ཞིང་། མནའ་མ་དེ་ལ་བསྟན་པས་མནའ་མས། བྱེད་ལ་གསེར་འདི་ལྟ་བུ་
གང་ནས་བྱང་ཟེར་བ་ལ། བྱ་དེས་པས། གསེར་འདི་རྣམས་ཆོང་དཔོན་ཆེན་པོ་
ཞིག་གི་ཡིན་པས་ཆོང་དཔོན་དེ་རས་ཡ་གཉི་ལྷང་བའི་ཕུ་ན་ཁྲག་གྲོག་ཅིག་ཏུ་
བསད་དེ་རོ་ཆུ་ནང་དུ་བསྐྱར། གསེར་རྣམས་འབྲེར་འོང་བ་ཡིན་པས་གཞན་ལ་
མ་མོད་ཅེས་སྤྲས། མནའ་མ་དེས་རོ་བསྟོད་ཆེན་པོས་མི་དཔའ་བོ་ཟེར་བ་བྱེད་
རང་ཡིན་པར་འདུག བྱེད་ནི་ང་ཡི་སྤྱིང་སྤྱག་མཛའ་བོ་ལགས་ཟེར་ནས་གསེར་མ་
རྫོགས་བར་དུ་གྲུས་ཞབས་དང་གཡོག་ཆད་མེད་པ་བྲས། ནམ་ཞིག་གསེར་ཟད་
བ་ན་མནའ་མ་དེས་གྲུས་ཞབས་པར་བཞག་རྟག་ཏུ་གཤེག་གཤེག་བཏང་། ཁྱོ་ག་
གཞན་ཞིག་དང་ཁ་མཐུན་བྲས་ནས། དུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ཁོ་རྒྱ་མ་ཡིན་ལུགས་
དང་ཆོང་དཔོན་གཅིག་བསད་ནས་གསེར་འཕྲོག་ལུགས་རྣམས་ཞིབ་དུ་ཞུས་
པས་རྒྱལ་པོས། བྱ་དེས་པ་བརྒྱང་ནས་བཙོན་ཁང་དུ་བཅུག་སྟེ་བྲི་བཙན་བྲས་
པས། ཁོས་སྟོན་གྱི་བསྐྱབ་བྱ་གཉིས་པ་ཡང་བདེན་པ་འདི་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་བསྐྱབ་
བྱ་གསུམ་པའང་བདེན་པར་ཐག་ཆོད་སྟུམ་སྟེ། བསྐྱབ་བྱ་བཙན་ནས་བྲང་པོའི་ལམ་
ནས་དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱས་པར་ཞུས་པས་རྒྱལ་པོས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བདེན་ལས་

ཆེ་དགོངས་ཏེ་སློན་པོ་གཅིག་གོང་གསལ་ལོ་རྒྱུས་བདེན་བརྒྱན་ཞིབ་འཇུག་
 གྱེད་དུ་བཟངས་པས་མཐར་ར་སློད་བྱང་བས་རྒྱལ་པོ་ཐུགས་རབ་ཏུ་དབྱེས།
 ཁོང་བཙོན་ཁང་ནས་བཏོན་ཏེ་སློན་པོར་བསྐྱོས། མནའ་མ་དེ་བཙོན་འཇུག་ཐོག་
 རང་གི་བདག་པོར་འིན་ལྷན་ལོག་འཇུག་བྱས་པར་ཉེས་ཆད་བྲག་པོ་བཏང་བ་
 རེད། དེར་ཡུལ་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྒྱལ་བའི་གསུངས་ལས། བསམ་བ་བཟང་
 ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་། །བསམ་བ་ངན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་ངན། །ཐམས་
 ཅད་བསམ་བ་དག་ལ་རག་ལས་པས། །ཞེས་གསུངས་པ་དེ་དངོས་འབྲེལ་རེད་
 འདུག་ཅེས་སྐྱེད་ཞིང་། ཀླས་པོའི་བསྐྱབ་བྱ་གསེར་ལས་ལྷག་ཟེར་བ་མངོན་སུམ་
 དུ་བྱང་བ་འདི་རེད་ཅེས་བསྒྲགས་སོ། །

སྤྲེལ་བ། བན་པ་བདེ་བ་ཀུན་གྱི་རྒྱ། །བསྐྱབས་པའི་ཡོན་ཏན་ཉིད་
 ཡིན་ན། །དེ་ཕྱིར་སློབ་ལ་གུས་བཀུར་དང་། །ཡོན་ཏན་སྦྱང་ལ་སྦྱིམ་པར་
 མཛོད། །རང་དོན་ཁོ་ནར་རྟག་བསམ་བ། །གསེར་གྱི་ཕྱང་པོའི་ཅིར་གནས་
 གྱང་། །གསེར་རིར་གནས་བཙའི་ཡི་དྲགས་བཞིན། །ཀླམ་ཆགས་སེམས་ཀྱིས་
 རྟག་ཏུ་བྱ། །ཅེས་པའོ། །

གསེར་དང་ཡོན་ཏན་བརྩེ་བའི་སྦྱང་།

སློན་ཀེུ་སྤྱང་ཞེས་པ་རྩ་ཆུ་ཤིང་སྤྱ་དང་སྤྱན་རིགས་སྤྱ་ཆོགས་གང་
 བའི་ཡུལ་སྤྱངས་མཛེས་སྤྱག་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིད། དེའི་ཡུལ་མི་ནམས་ནི་ཕྱིའི་
 རང་བཞིན་གྱི་ཐོན་བསྐྱེད་ལ་དགའ་སྤྱོད་ཆོག་ཤེས་བྱེད་པ་ལས། རང་ཤེས་རིག་
 དང་བཟོ་རིག་སྤྱན་དབྱེད་སོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ལ་དོ་སྤྱང་མེད་པ་ཞིག་ཡིད། དེ་

ནས་ལ་ལུང་མང་པོ་བཀྲལ་བའི་པ་རོལ་ན་ལྷ་ཆལ་ཞེས་པའི་གྲོང་ཁྱེར་ཆེན་
པོ་གཅིག་ཡོད་ཅིང་། དེའི་ནང་ནས་རྒྱལ་གླིང་ཞེས་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་
ཁང་ལེགས་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

དེ་ནས་སྐབས་ཅིག་ནཱེ་སྟེང་ནས་ཡོང་བའི་མཁས་དབང་བདེ་ལེགས་
རྒྱ་མཚོ་ཞེས་པ་ཞིག་སློབ་གཉེར་ཁང་དེའི་ནང་དུ་མཁས་པ་སྟན་གྲགས་ཅན་
ཞིག་བྱུང་། ཁོང་ལ་ལོ་ལྟར་ནཱེ་སྟེང་ནས་མི་ངོ་ཆེད་རྫོང་ས་ཀྱིས་འབྲུལ་ཆན་
སློམ་མཐོ་བ་བཏེགས་འབྲུལ་དང་། མཁས་དབང་བདེ་ལེགས་རྒྱ་མཚོ་ནས་ཀྱང་
ལོ་རེའི་བྱེད་སྟོལ་གི་བསྐྱབ་བྱའི་ཆབ་ཤོག་དང་དགོས་མཁོ་སྒྲ་ཆོགས་སྟུལ་
གྱི་ཡོད་འདུག སྐབས་ཅིག་གཞོན་ནུ་སྟོ་བརྟན་ཚོག་རྒྱུང་ཟེར་བ་གཅིག་དང་སྟོ་
གསལ་རྒྱ་མཚོ་ཟེར་བ་གཉིས་མཁས་དབང་བདེ་ལེགས་རྒྱ་མཚོ་མངལ་དུ་ཡོང་།
དེ་ནས་ཁོང་གི་དགོངས་པར་ང་ནི་ཉི་མ་ལ་ཁའི་མི་ཡིན་པས་ཡུན་རིང་པོར་རང་
ཡུལ་ལ་ཕན་ཐོགས་པར་དགའ། དེ་བས་ཁོང་གཉིས་ཀའམ་གཅིག་འདིར་སྟོ་བ་
སྦྱང་བྱེད་དུ་བཅུག་ན་དེས་ལུང་པར་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོང་བས་བརྟག་པ་ཞིག་
བྱ་དགོས་སྟུམ་ནས། གཞོན་ནུ་དེ་གཉིས་མདུན་དུ་བོས་ནས་གསེར་སྤང་བཅུ་
བྲག་ཏུ་ཐོགས་ཏེ། ངས་ཁྱེད་གཉིས་ལ་ཕན་འདོགས་རེ་བྱེད་འདོད་པས་ལག་
ནས་ཕན་པ་དགའ་འམ་ཁ་ནས་ཕན་པ་དགའ་སོ་སའི་རང་མོས་གྱིས་གསུངས།

བྱ་གན་ཚོག་རྒྱུང་ཟེར་བ་དེས་ང་ཆོ་མི་ཆང་སྟོ་བོ་ཡིན་པས་ཁ་ཐོག་ལག་
བཞག་གི་གསེར་དེ་ལྷས་ན་དགའ་སྟུམ་སྟེ། ཨ་ཁའི་བྲག་ནས་ཕན་པ་དེ་ལྷ་ཡི་
ཡིན་ལྷས། བྱ་སྟོ་གསལ་རྒྱ་མཚོའི་བསམ་པར་གསེར་འདི་གནས་སྐབས་དགའ་
བོ་བྱ་ཡུལ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་འཇད་པའི་ཆོས་ཅན་དང་ཕན་

གཅོད་ཅི་འགྲུར་མི་འཆའ། ཡི་དྲགས་དང་དྲུད་འགྲོ་འགའ་ཞིག་གསེར་གྱི་དཀྱིལ་
དུ་ཉལ་ཡང་ལུས་སེམས་གྱི་ངལ་བ་དེ་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་པས་སྤྱང་པོ་མེད། དེ་ལས་
ཞལ་ནས་གང་པན་བ་དེ་ཉིད་ལྷུས་ན་པན་ལེགས་ཆེ་སྟུང་སྟེ། ཨ་ཁུའི་ཞལ་ནས་
པན་བ་དེ་ལྷུའི་ཞེས་ལྷུས་པས། ཁོང་རབ་རྩ་མཉེས་ནས་ཅིག་ཤོས་ལས་སྤར་གྱི་
གསེར་དེ་སྤྱན་བ་དང་ཆབས་ཅིག་འགྲོ་བཅོསྤྲོད་མཁས་དགོས་པའི་བཀའ་སློབ་
སོགས་གནང་སྟེ་རང་ཡུལ་དུ་ཕྱིར་སློག།

ཐོག་གསལ་ཀྱི་མཆོ་ཁྱོད་ངའི་ཁ་ནས་པན་བ་དེ་འདྲིན་ན་འདིར་སྤྲོད་ལ་
སློབ་སྤྱང་བྱེད་དགོས་གསུངས། བྱ་དེས་ཀྱང་དང་བ་ཁུར་ལེན་ལྷུས་པ་བཞིན་
སྟན་སྟུང་དང་། སྤན་ཅིས་སོགས་ཆོས་དང་སྤྲོད་ཀྱི་སློབ་སྤྱང་ཚུལ་བཞིན་བཀྱིད་
དུ་བཅུག བྱ་དེ་ཡང་བཅོན་འགྲུས་དང་རིག་སྟོབས་ཏེ་ཅང་ཆེ་བས་མ་ཟད་གསེར་
མ་བྱུང་བས་སེམས་ལྷགས་ལྷག་པར་འཕེལ་བས། སློབ་སྤྱག་གཞན་དང་མི་འདྲ་
བར་བཅོན་འགྲུས་བཅའས་ཏེ་སློབ་གྲ་དེའི་ནང་སློབ་སྤྱང་ཅེར་སོན་བ་རེད། ཐོ་
བཟན་ཚོག་ཅུང་ནང་དུ་སླེབས་པ་ན་གསེར་ནམས་ཅིས་སྤྲོད་དང་འབྲེལ་ལོ་རྒྱས་
བ་ཤད་པས་ནང་མི་ཆོ་རབ་རྩ་དགའ་སྟེ། བྱ་ཁྱོད་ནི་ནོར་ལྷ་ཡིན། ནོར་ཡང་བྱུང་
འདུག་པས་བྱ་ལྷ་ཆའ་དུ་ཕྱིན་པའི་དགོས་པ་གྲུབ་འདུག་ཅེས་སོགས་མགྲུབའི་
གཏམ་སྟེ་ཆོགས་སྤང་ཞིང་ཅི་བདེར་སྤྲོད་དུ་བཅུག།

ནམ་ཞིག་ན་ཐོག་གསལ་ཀྱི་མཆོ་ཡང་རང་ཡུལ་དུ་མཁོ་བའི་སློབ་སྤྱང་
བྱང་ཚུབ་པར་བྱས་ནས་ནང་དུ་འབྱོར་བ་རེད། དེ་ནས་ཨ་མ་གསེར་མེད་པར་
ཡིད་མ་རང་ནས་བྱ་ཁྱོད་བདེ་བར་འབྱོར་བ་ཞིན་རྩ་ལེགས། གསེར་ཇི་ཅམ་
འབྲེར་རྒྱ་ཡོད་དེས་པས། བྱས་གསེར་མེད་ཀྱང་ཡོན་ཏན་འབྲེར་ཡོད་ལྷུས་པས།

ཨ་མ་རབ་ཏུ་ཁྲིས་ཏེ་བྱ་བྱོད་བཟང་ངན་མི་ཤེས་པས་བོད་བྱ་ལྟ་བུ་རེད། ཁྲིས་
མཆོས་བྱ་དེ་ནི་སྤྱད་གྲུང་འཛོམས་པས་གསེར་ཁྲུས་པ་རེད། ད་ཆ་ཁོང་ཆོ་ག་
འབྲེ་སྦྱིད་པོ་བྱེད་ཀྱི་འདུག ང་ཆོ་ག་ཆོན་བྱ་སྤྱག་དང་བཅས་པ་གསོ་རྒྱ་
པར་བཞག་རང་ཁ་རང་གིས་གསོ་མ་བྱུབ་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པ་དེ་བྱེད་ཀྱི་མ་
ཤེས་སམ་ཟེར།

བྱས། དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཡོན་ཏན་བསྐྱབས། །རང་གཞན་ཀྱན་ལ་པན་
རྒྱབས་ཆེ། །གསེར་གྱི་རི་ལ་གནས་བཅས་ཀྱང་། །ཆོག་མི་ཤེས་ལ་སྤྱག་བསྐྱལ་
འབར། །ཞེས་ཁྲུས།

ཡང་ཨ་མས། བཟའ་བརྟུང་ལོངས་སྤྱོད་འཛོམས་གྱུར་ན། །མི་ཆེའི་བདེ་
བ་དེ་ནས་བྱུང་། །དེ་དག་རིན་གྱིས་ཉོ་དགོས་པས། །གསེར་ལས་ལྷག་པ་གཞན་
མ་མཆིས། །ཟེར་བ་ལ།

བྱས། ལྟར་སྒྲུང་བདེ་བ་སྤྲོ་ཆོགས་འབྱུང་བའི་བྱིར། །བཟའ་བརྟུང་
ལོངས་སྤྱོད་ནམ་འདོད་འཛོམས་དགོས་ཤིང་། །དེ་ཡང་རིན་གྱིས་ཉོ་དགོས་
བདེན་མོད་ཀྱང་། །རིན་ནི་ས་འོག་གཏེར་བཞིན་མི་འབྱུང་བར། །ལས་དང་
ཐབས་ལམ་དུ་མས་བསྐྱབ་དགོས་ན། །ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་དེ་དག་རང་གིས་
འབྱུང་། །ཞེས་ཁྲུས།

ཡང་ཨ་མས། ད་ལྟ་རང་ལག་ཡོད་དུས་མ་སྒྲང་བར། །བྱིས་ནས་རང་
གིས་འབྱུང་ངོ་ཞེས་སྒྲུས་པ། །རི་ཡི་ངོགས་སུ་འཇའ་རིས་བཀྲ་བ་བཞིན། །འདོད་
ཅན་ཁོང་ནས་ཤར་བའི་སྤྲོས་པ་སྟེ། །ཐམས་ཅད་ཕྱང་ལ་སྦྱར་བའི་སྤྲ་ལྟས་
ཡིན། །དེ་བས་རང་གི་འཛོན་སྒྲུངས་ལ་དཔགས་ནས། །རན་ཞིང་འཆོམས་པ་

བསྐྱབ་ན་མཁས་པ་ཡིན། །མ་སྐྱབས་མཐོ་སྐྱབས་བྱེད་ན་སྐྱབ་པ་ཡིན་ཟེར། །

ཡང་བྱས། བཟའ་བཏུང་འཛོམས་པ་ཅམ་གྱི་བདེ་བ་ནི། །ཁྱི་པག་དྲུང་
འགྲོ་མང་ལའང་ཡོད་གྱུར་ན། །མི་ལ་དགོས་པའི་བྱང་ཆོས་ག་ལ་ཡིན། །མི་ལ་
མི་གོ་ཆོད་པ་མ་བྱུང་ན། །ལུས་ལ་གོས་བཟང་སྐྱབས་པས་ཅི་ལ་པན། །འབྲུལ་
འབྲུལ་བདེ་བ་ཅམ་གྱིས་ཆོམ་པ་དེས། །མི་ཆེ་རིང་པོའི་མདུན་ལམ་ག་ལ་
མཐོང་། །ཞེས་ཞུས། ཡང་ཨ་མས། ཡོན་ཏན་ཅན་ཞེས་གྲགས་པ་ཐམས་ཅད་
ཀྱང་། །བཟའ་བཏུང་ལོངས་སྤྱོད་དོན་དུ་རྒྱགས་ལ་སྟོས། །ཀྱུ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་
དགོས་པ་མཆུངས་འདུག་ན། །ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་བདེ་བ་ལྷག་པ་ཅི། །ཡོན་ཏན་
ཡོད་ཅེས་སྦྱིད་ཉལ་བརྒྱབས་པ་ལ། །དོན་ཆེན་འབྱུང་བར་བྱོད་གིས་མཐོང་ངམ་
ཅི། །ཞེས་སྐྱས།

ཡང་བྱས། བདེ་བ་ཞེས་པ་སེམས་གྱི་བདེ་སྦྱིད་དེ། །གང་ལ་འདོད་
པས་ཆོམས་པ་བདེ་བའི་མཆོག། །བཟའ་བཏུང་དམན་པའི་དཀའ་ཐུབ་ཅན་ལ་
སྟོས། །འདོད་ཆེན་བཟའ་བཏུང་འཛོམས་ཀྱང་སྤྲུག་བསྐྱེད་གནས། །གཅན་
གཟིག་ཁང་དུ་ཆུད་པའི་སྤྲུག་མོ་བཞིན། །ཆོས་དང་སྤིད་གྱི་བདེ་བ་གང་ཡིན་
ཡང་། །འབད་པས་ལས་གྱི་བསྐྱབ་དགོས་བདེན་མོད་ཀྱང་། །ལས་གྱི་བྱ་བ་འབྲས་
ཆེ་ཆུང་བྱད་པར་ཆེ། །ཞེས་ཞུས་པས་ཨ་མས་ཅང་མ་སྐྱས་པར་བསྐྱད་དོ། །

དེ་ནས་བྱ་དེས་སྤར་བས་ཀྱང་སེམས་ཤྱགས་ལྷག་པར་དུ་བསྦྱིད་དེ་
གོང་ཁྲིང་དེར་གཙང་སྤྱ་འཕྲོད་བསྟེན་གྱིས་མཆོན་པའི་ནད་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབ་
གྱིས་མགུ་བ་བྱས་པ་དང་། །གཞོན་སྦྱེས་རྣམས་ལ་སྐྱར་ཅིས་ནག་ཅིས་སོགས་
ཤེས་རིག་གི་སྒོ་བ་སྤྱོད་ཐོག་ནས་སྤིད་སྤྱང་གི་བྱ་བ་གང་ལ་ཅི་འོས་སྐྱབ། །སྤྱི་

ཆོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཁག་ཀྱང་འཆར་གཞི་ལྡན་པའི་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་འཇུགས་སྒྲུབ་
རྒྱ་ཆེར་གནང་བས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སློ་གསལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་བསྟོད་དེ་
བསྟེན་བཀུར་དང་བསྟེ་སྦྲངས་ཆད་མེད་བྱེད་ཅིང་། ས་སྤྱོགས་གང་དུ་ཕེབས་
ཀྱང་ཕེབས་བསུ་ཕེབས་སྐྱེལ་སོགས་ཏ་ཅང་གིས་བཙི་མཐོང་ཆེན་པོ་ཞུས་པས།
ཨ་མ་ཡང་འགྲོད་ནས་མཐོལ་བཞགས་དང་། མགུ་བ་རྣམ་བ་སྣ་ཆོགས་པས་
བཀུར་བར་བྱས་སོ། །

སྒར་ཚོག་ཆུང་ཟེར་བ་དེ་ནི་ནམ་ཞིག་ན་གསེར་ཐམས་ཅད་ཟད་པས་
སྒར་བཞིན་ར་རྗེ་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་རེད། དུལ་མི་ཆོས། ལག་གི་པན་བ་ར་
ཡི་གཡོག། །ཁ་ཡིས་པན་བ་ལུང་པའི་དཔོན། །གསེར་ལ་སྟོང་པོ་བཟུང་བ་ཆེ་
ལས་སྦྱིད། །ཡོན་ཏན་དོན་དུ་གཉེར་བ་མི་ཆེར་སྦྱིད། །ཞེས་སྒྲེང་བར་བྲགས་སོ། །

བྱ་རིག་བཟང་གི་སྒྲུང་།

སྟོན་སློབ་བྲ་ཞིག་གི་ནང་དུ་བྱ་རིག་བཟང་ཟེར་བ་གཅིག་མེ་ཏོག་ལྟམ་ར་
ཞིག་ཏུ་ཕྱིན་ཏེ་རང་སྦྱོང་བྱེད་བཞིན་སྟོད་པ་ན། གང་འཆམ་ཞིག་ནས་སློབ་སྦྱོང་
མ་བཟུང་པར་པ་མ་བཟན་ཞིང་སློབ་བྲའི་དཀའ་ངལ་གྱིས་བསུན་ཏེ་ཉལ་བསྟད་པ་
ལ། སྤྱ་མོ་སྤུ་གུ་དང་བཅས་པས་ལྟམ་རའི་ནང་དུ་ཡོང་ནས་ཅེད་མོ་ཅེ་བ་སོགས་
དགའ་དགུར་རོལ་བར་མཐོང་བས། བྱའི་བསམ་པར་མིའི་བྱ་བས་པ་ལས་པ་
གིའི་སྤུ་ལྟ་ཡིན་ན་ག་ཆོད་སྦྱིད་སྟམ་སྟེ་བལྟས་བསྟད་པ་ལ། སྤུ་འི་ཨ་མ་
མདུན་དུ་འོངས་ཏེ་དགའ་བའི་རྣམ་འགྲུར་དུ་མ་བསྟན་པས། བྱ་དེས་ང་སྤུ་ངན་
གྱིས་ཞོན་པ་ལ། ཁྱིད་སྦྱིད་ངོམ་མ་གནང་ཟེར།

སྒྲིའི་ཨ་མས། སྒྲི་དཀའ་བ་མིའི་བྱ་བ་སྒྲིས། མོ་བ་དཀའ་བ་ཡོན་ཏན་
སྒྲོ་བ་སྒྲོང་ཐོབ། །འཛོམས་དཀའ་བ་ཤེས་བཙུན་གཉིས་འཛོམས་ན། །བྱ་བྱ་ངན་
བྱེད་དོན་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཟེ། །

བྱ་དེས་སྒྲས་པ། ང་པ་མ་ལྟན་དུ་སྒྲོང་དབང་མེད། །རང་གང་འདོད་ཅི་
དགའ་བྱེད་དབང་མེད། །དུས་ཚུ་ཆོད་བསྐྱེད་ནས་སྒྲོང་བཙུན་དགོས། །གང་
བསྐྱབས་པ་ཇི་བཞིན་མ་ངེས་ན། །བཀའ་བཀྲོན་དང་ཉེས་ཆད་ཐོགས་ལྟར་
འབེབ། །ང་བྱ་ངན་བྱེད་དགོས་དེ་ལྟར་ལགས། །ཁྱེད་དུད་འགྲོ་ཟེར་ཡང་སྒྲིད་
ཆེ་བ། །དབྱར་རི་ཅེར་གང་སྒྲིད་ཅི་བདེར་སྒྲོད། །དགུན་ཉི་མ་གང་ཐོད་སྒྲིད་
ཉལ་བྱེད། །ཟས་ཉིན་རེ་ཉིན་རེར་འཆོ་ནས་འདུག། ཟེར་ཏེ་བྱ་རང་ཉིད་དུས་ནས་
བསྟད་དོ། །

སྒྲ་མོ་མོ་བྱ་བྱག་དང་བཅས་པ་མདུན་དུ་འཁོད་ནས་བལྟས་ཤིང་སྒྲ་
མོ་མོ་དེས་སྒྲས་པ། ལྟ་ཅུ་ཐུག་འབྲེ་དང་གྲོགས་པོ་བསྐྱིག། མི་ཅུ་ཐུག་དུད་འགྲོ་
སྒྲིད་པར་སྒྲོན། །ཟེར་བ་ལྟར། བྱ་རིག་བཟང་ཁྱོད་ཅུ་ཐུག་མདོག་ཁ་པོ་དེ་འདྲ་
མ་གནང། མིའི་དཀའ་ངལ་ཟེར་བ་དེ་མིའི་སེམས་ཤྱགས་ལ་རག་ལས་པ་རེད།
སེམས་ཤྱགས་དེ་ཡང་སོ་སོའི་འདོད་མོས་ཀྱི་རྗེས་འབྲེལ་རེད། སྒྲ་མོས་ལྟར་
སེམས་ཤྱགས་ཡོད་ན་དཀའ་ངལ་ཐམས་ཅད་རྒྱན་དུ་འཁྱེར་ཏེ་ཡོན་ཏན་དུ་འགྲོ་
བ་རེད། སེམས་ཤྱགས་མེད་ན་ཡོན་ཏན་ཡང་ཁྲལ་དུ་མཐོང་ནས་སྒྲོན་དུ་འགྲོ་
བ་རེད། སྒྲོ་བ་སྒྲོང་གི་དཀའ་ངལ་ནི་གཞན་གྱིས་བལྟས་ན་ཡོན་ཏན་དུ་བཙུན་
ནས་བསྟོད་བསྟུགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྒྲོ་བ་སྒྲོང་ལ་དཀའ་ངལ་བརྒྱབས་ན་རང་
གཞན་གཉིས་པན་ཡོད་གི་རེད། རིང་པོར་མ་ཐོགས་པར་དཀའ་ངལ་བསལ་

ནས་སེམས་ལ་དགའ་བ་དང་ལུས་ལ་བདེ་བ་རྒྱུ་མི་ཆད་པ་ཡོང་རྒྱུ་ཡོད་རེད།
ང་ཚོ་དུད་འགྲའི་དགའ་ངལ་ནི་མི་ཆེར་སེམས་ཡག་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་སྒྲིམ་སོ། །

ཡང་སྤྱི་ཨ་མ་དེས་སྒྲིམ་པ། ང་ཚོར་ཉལ་ས་ཤིང་གི་ཡལ་ག་ཡིན། །མི་
ཆེའི་ཟས་ནི་ཤིང་གི་ལོ་འབྲས་ཡིན། །འབྲུག་བྱང་ཟེར་ནས་གོས་སྟོན་ལེན་རྒྱ་
མེད། །ཆ་བྱང་ཟེར་ནས་གོས་ནི་བཞེ་རྒྱ་མེད། །རི་རྒྱང་རྒྱ་བས་ངལ་དུ་བ་ཅི་
འབྲ་འདུག །ང་ཡི་ལག་པའི་མཐེལ་ལ་སྟོས་ཤིག་བྲ། །

ཟེར་ཏེ་ལག་པ་བྱའི་འབྲམ་པ་ལ་བྲུག་བྲུག་བྲས་པས་ཤིན་ཏུ་རྩལ་ཅིང་
རིད་པས་ན་བྲ་ལ་སེམས་འགྲུལ་གང་འཆམ་ཐེབས་སོ། །དེ་ནས་ཡང་སྤྱི་ཨ་
མས། ཤིང་ལོ་མ་བདུན་པའི་འབྲས་བྲ་གཅིག་སྟེར་ནས། །

ང་ཚོའི་ཟས་ཀྱི་མཆོག་ནི་འདི་ཡིན་པས། །བྲ་ཁྲིད་ཟ་བར་རུས་སམ་
བརྟག་པར་འཆལ། །ཟེར་བས། བྲས་རྩང་ཟད་ཅིག་ཟས་པས་ཤིན་ཏུ་ཁ་ཐིག་ཆེ་
བས་ཟ་མི་བྱལ་བས་སྟོབ་སྟོན་ནམས་ཡིད་ལ་བཅགས་པར་གྱུར་ཏོ། །

ཡང་སྤྱིས་པ། མིའི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་ན་རྗོད་གས་ཡག་མེད། །དུད་འགྲའི་
སྤྱག་བསྐལ་བཤད་ན་དུ་བའི་རྒྱ། །བྲ་ཁྲིད་སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་ལ་ཡོན་ཏན་
སྦྱངས། །ཡོན་ཏན་ཞེས་བྲ་མི་ཡི་མཛེས་རྒྱུ་ཏེ། ཡོན་ཏན་ཞེས་བྲ་འདོད་དགྲ་
འབྱུང་བའི་གཏེར། །དཔོན་དང་དབང་ལྷན་ཡོན་ཏན་ཉིད་ལ་རག། ཡོན་ཏན་
སྤྱབ་ལ་ཞུས་པ་སྟེ་མདོག་མེད། །ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་བཙོན་འགྲུས་ཅེ་ན་ཡོད། །

ཅེས་སོགས་གཏམ་གྱིས་མགྲུ་བ་སྟོ་ཆོགས་པ་བྲས་པས། བྲ་སྟོ་
འགྱུར་ནས་རང་གི་རང་ལ་སྟོ་བ་བསྐྱེད་ཅིང་སེམས་ཤུགས་སྤྱག་པར་འཕེལ་
ནས་སྤྱིས་པ།

ཐོག་གསལ་ཐོ་མོ་བྱོད་རྣམས་བཀའ་བྲིན་ཆེ། །སེམས་འགྲུར་ཐེབས་པའི་
སློབ་སྟོན་འདི། །སྐབས་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ཡང་འདི་ལྟ་བུ་ཅི། །ངའི་མི་ཆེར་སྟོན་
པའི་གདམས་ངག་ཐོབ། །བྱེད་ཡབ་ཡུམ་རྣམ་པས་སློབ་སྟོན་བཞིན། །བྱ་ངེད་
ཀྱིས་ཏྲག་ཏུ་བསྐྱབ་པར་འཆོལ། །

ཞེས་སྒྲུས་ཏེ། གཤམ་དུ་ཆོང་ཁང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནས་ཤིང་ཏྲག་སྒར་
མ་གང་ཉོས་ནས་སྒྲུ་མ་བྱ་རྣམས་ལ་སྤྱད་དེ་ཤིན་ཏུ་གྲུས་ཤིང་མཛེས་བར་བྱས་
སོ། །དེ་ནས་བྱ་དེས་སྒར་དང་མི་འདྲ་བར་སེམས་ལྷགས་བསྐྱེད་དེ་སློབ་སྤྱོད་
དང་ཡ་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་ཏྲག་གྲུས་གཉིས་འགྲུས་བཀྱིས་པས། འཛིན་གྲའི་
ནང་ནས་ཏྲག་ཏུ་ཨང་གི་དང་པོ་སྒྲང་བྱུབ་པ་བྱུང་བ་རེད། དགོ་གན་ལས་བྱེད་
རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱ་འདི་སྒར་དང་མི་འདྲ་བ་ཡག་པོ་ཆག་འདུག་ཅེས་བསྐྱགས་
བརྗོད་དང་བྱ་དགའ་གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། མི་རིང་བར་སློབ་སྤྱོད་ཐོན་ཏེ་གཞུང་
གི་ལས་ཀ་ཐོབ་ཅིང་སློབ་སྤྱོད་དང་སྒྲིག་སྤྱོད་གང་ཅིར་ཀྱན་གྱིས་ཆ་འཛོག་དང་
བཅི་བཀྱར་ཆེ་བ་དང་། བྱ་དེས་ཀྱང་སྤྱི་སེམས་དང་མཛེངས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱིས་
ལྷག་པས། ལས་དོན་ཆེ་བླ་གང་ལ་བྱུག་ཀྱང་སྒྲུབ་མཁས་པ་དང་། དཀའ་ངལ་ལ་
མི་ལྟ་བར་བཞེད་བསྐྱོད་དང་ལྡན་པས་ཐེག་པ་ཆེ་བ། ལྷག་བསམ་བཟང་བས་སྤྱི་
སྟོམས་དང་ལམ་སྟོང་ཆེ་བ། རྣམ་དཔྱོད་གྲུང་པས་ཡོ་བསྐྱང་མཁས་ཤིང་ལས་
རྒྱུས་ཆེ་བ། རང་དོན་ལ་མི་བལྟ་བས་བྱང་ཚུགས་ལྡན་པ་སོགས་གཤེས་སྤྱོད་
སྤྱོད་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་འགྲན་རྒྱ་དང་བྲལ་བས། ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བསྐྱགས་
ཤིང་རིང་པོར་མི་ཐོགས་པར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྲིམས་དཔོན་ཆེན་པོར་བསྐྱོས་སོ། །

དེ་ནས་ཁྱིའི་བསམ་པར་བྲིམས་ལྷགས་ཟེར་བ་ནི་མི་སོ་སའི་བདེན་

པའི་ཁེ་དབང་སྤངས་སྦྱོར་དང་། དམན་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡར་རྒྱས། དབང་ཆེ་
བས་དབང་ཆུང་བར་དབང་ཤེད་དང་ཐོག་གཞིན་བཀག་འགོག་སོགས་ཀྱི་ཆེད་
དུ་བཅོས་པ་ཡིན་ན། དེ་ནི་སྲོག་ཆགས་ཀྱི་ལའང་མཚུངས་པས་སྲོག་ཆགས་
ཐམས་ཅད་ལ་འཆེ་བ་མི་ཆོག་པ་བཙོ་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་གསུམ་
དཀའ་བས་དང་པོར། དེ་དྲགས་ཆོ་ནི་རང་གི་འཆོ་བ་རང་གིས་བསྐྱལ་ནས་བག་
ཐེབས་སུ་བསྣད་པ་ལ་གསོད་བཟུང་སོགས་འཆེ་བ་མི་ཆོག་པ་བཙོ་དགོས་སྟེ་
སྟེ། དུལ་ཁམས་ཐམས་ཅད་དུ་དེ་རྒྱ་སྤྱང་རྒྱ་བསྐྱམས་ཏེ་དེ་དྲགས་ལ་འཆེ་བ་མི་
ཆོག་པའི་རྒྱས་བཅས་མཛད་པ་སོགས་རྒྱལ་ཁྲིམས་ཆོས་བཞིན་སྦྱོང་བས། དུན་
ཁམས་ཀྱི་ཏུ་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པར་གྱུར། ལྷག་པར་དུ་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷུ་ར་དེར་སྤྲོ་
པོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱབས་བྱ་རྗེས་བཙོ་དགོས་ཆེད་དུ་དུས་ཆེགས་དེར་སྤྲོད་ཆོགས་
ལ་ཤིང་ཏོག་སོགས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་ཏྲག་པར་མཛད་པ་བྲགས་སོ། །

གཟུང་གནས་སྒོ་གྲོས་ལྡན་པ་དེས། །སྤྱོད་སྤང་ལས་ཀྱང་བསྐྱབས་
བྱ་ལོན། །མན་ངག་གང་ལས་ཐོབ་པ་ཡི། །དུད་འགྲོ་ཚུན་ཡང་བཤེས་གཉེན་
བསྟེན། །ཞེས་པའོ། །

བྱིའུ་མ་སྤྲད་གཉིས་ཀྱི་འབེལ་གཏམ།

སྤྲོད་བྲག་སང་གེ་གནས་བསྐྱེདས་ཞེས་པའི་དེ་སྤུལ་དུ་སྤངས་ཁ་ཆེན་པོ་
ཞིག་ཏུ་ཁམས་སྤྲོད་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་སོས་ཀའི་དུས་སུ་སྤེལས་ཏེ་ཁམས་སྤྲོད་དེ་དག་
ལོ་མ་འབྱུངས་ཤིང་མེ་ཏོག་སྤྲོ་ལྷུ་མེར་གང་ནས་ཡོད་པ་ལ་ཐག་རིང་སོ་ནས་བྱིའུ་
མ་སྤྲད་གཉིས་ཡོང་ནས་དེར་བབས་སོ། །ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་འགྲོ་ཏུ་འཇུག་པའི་

གསེབ་ཏུ་མེ་ཏོག་གི་ཟུ་འབྱར་ཅི་འདོད་སྟོན་པ་ལ་བྱིའུ་ཆུང་དེ་ཏ་ཅང་སྦྱིད་ཅིང་
དགའ་ནས་རང་གི་ཨ་མ་ལ་སྤྲས་པ།

བཀའ་བློན་ཅན་གྱི་ཨ་མ་ལགས། །གདན་དང་གོས་ནི་ཤིན་ཏུ་
འཇམ། །ཟས་སུ་ཟུ་འབྱར་ཅི་འདོད་འདི། །ནམ་ཡང་ཟད་པར་མི་འགྱུར་ན། །འདི་
ཉིད་རང་ལ་བརྟེན་བྱ་ཡི། །གཞན་དུ་འཁྲིད་པར་མ་མཛད་ཅིག །ཅེས་ཞུས་པ་ན།

ཨ་མས། འདི་དག་ཐམས་ཅད་འགྱུར་བའི་ཆོས་ཉིད་དེ། །ཉིན་ཞིག་སོང་
ན་འདི་དག་མཐོང་རྒྱ་མེད། །ལྷག་པར་དེ་རིང་མཆན་མོར་འདིར་ལུས་ན། །ཟ་
མཁན་མང་བས་སྲོག་ལ་འཛིགས་པ་འོང་། །ཆར་རྒྱང་འཆུབ་པས་དཀའ་དུབ་
ཆད་མེད་ཡོད། །རེ་ཞིག་ཅི་བདེར་སྟོན་ལ་དེ་ནས་འགོ། །

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཨ་མའི་བཀའ་བཞིན་ཅི་བདེར་སྟོན་ནས་བསྐྱད་
པ་ལ། ས་རུབ་ལ་ཁད་དུ་སོང་བ་ན།

ཡང་ཨ་མས། ཟ་ཆོད་སྟོད་ཆོད་ཤེས་པ་དེ། །འཛིག་རྟེན་པ་ཡི་
ལས་ཀྱི་མཆོག །སྦྱིད་ལ་འོས་པ་མེད་པ་དེ། །སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་བསུ་མ་
ཡིན། །མཆན་མོ་བདེ་བར་ཉལ་འདོད་ན། །པ་གིའི་བྲག་རིའི་གསེབ་ཏུ་འགོ། །འདི་
ལ་མ་ཆགས་གཤོག་རྩལ་གྱིས། །ཨ་མའི་རྗེས་སུ་ལེགས་པར་སྟོད། །

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཁོང་གཉིས་ནམ་མཁའ་ལ་འཕྱར་ནས་སྤྱིང་རོ།
བྲག་ཁོང་གསེང་དེར་གནས་བཅས་ཤིང་ཉལ་ནས་གང་འཆོམ་སོང་བ་ན་བྱིའུ་
ཆུང་དེའི་གཉིད་གཏམ་དུ།

དེ་རིང་རྟོད་པའི་མེ་ཏོག་འདི། །བལྟས་ན་མཛེས་ལ་རེག་ན་ཤིན་ཏུ་
འཇམ། །ཟོས་ན་ཞིམ་མངར་འཛོམས་པའི་བཅུད་བཟང་པོ། །ཨ་མའི་སྤྱོད་ག་

ཡོད་ན་ཅི་མི་ལེགས། །ཞེས་སྒྲུས་སོ། །

ཨ་མས། བྱ་མོ་འདི་ཁ་སང་སྦྱིད་དགས་ནས་གཉིད་ལ་བ་འདི་ལྟར་བྱས་
ན་སང་ཡང་དེར་འཁྲིད་དགོས་སྟེ་ནས་བསྐྱད་པ་ལ། རྒྱུ་ལངས་ཁར་ཕྱོགས་
ཐམས་ཅད་སྤྲུགས་པས་འཐུམས། ཆར་དྲག་རྒྱུན་རིང་བབས་པས་འགྲོ་ས་མ་
ཉིད། དེ་ནས་བྱིའུ་རྒྱུང་དེ་གཉིད་སད་ནས།

དེ་རིང་མཆན་མོ་ཤིན་ཏུ་རིང་། །གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་སྤྲུན་པས་
འཐིབས། །རྒྱབ་པའི་འུར་སྒྲ་སྒྲོག་པ་འདིས། །སྒོག་ལ་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་
ངོ། །ཞེས་ཞུས་པས།

ཨ་མས། མཆན་མོ་རིང་བ་མ་ཡིན་ཞིང་། །སྒོག་ལ་འཛིགས་པ་ཡོད་
མ་ཡིན། །དེ་བས་བདེ་བར་གཟིམས་ཤིག་དང་། །འགྲོ་བའི་དུས་ནི་མཆྱོགས་
ཐོ་ཡོད། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

ནམ་ཞིག་ན་ཆར་པ་ཆད། སྤྲུན་པ་སངས་པས།

ཨ་མས། བྱ་མོ་མ་ཉལ་པར་ལ་གཟིགས་ཤིག་དང་། །ཁ་སང་གནས་
དེར་ཡང་བསྐྱར་འགྲོ་བར་བྱ། །

ཞེས་སྒྲུས་ཏེ། དེའི་ཕྱོགས་སུ་ལྷིང་ནས་སོང་བ་ན་སྤྱོད་སེང་བ་བབས་
ཆེ་བས་ཁམ་སྤྱོད་གི་མེ་ཏོག་དང་ལོ་མ་ཐམས་ཅད་ས་ལ་སྤྱངས་ནས་སྦྱ་ཤིང་
རིང་ཡོད་པ་མཐོང་བས། ཤིང་སྤྱོད་གཞན་ཞིག་ལ་བབས་ནས་བྱ་མོ་ལ་བལྟར་
བརྒྱག་སྟེ།

ཁ་སང་སྦྱིད་སྦྱིད་ངོམས་ངོམས་བྱས་པ་དེ། །དེ་རིང་གཟིགས་དང་སྦྱོ་
བ་སྦྱེ་བའི་རྒྱ། །ཞེས་སྒྲུས་པས།

བྱིའུ་ཉ་ལས་ནས། ཁ་སང་ཨ་མའི་བཀའ་ཞིན་མ་བསྐྱབ་ན། །དེ་རིང་གི་
བའི་རོ་ཡང་རྟེན་རེ་བྲལ། །འཁོ་ཆོད་སྟོད་ཆོད་དགོས་པ་བདེན་པ་འདུག །སྤང་
ཀྱང་ཨ་མའི་བཀའ་བཞིན་བདག་གིས་ཉན། །ཞེས་ཞུས་སོ། །

ཡང་ཨ་མས། ལང་ཆོ་མེ་ཏོག་རྒྱས་པ་དེ། །ཉིན་རེ་ཉིན་རེར་རྒྱད་ནས་
འཁོ། །བསྐྱབས་པའི་ཡོན་ཏན་སྤངས་པ་དེ། །ཉིན་རེ་ཉིན་རེར་འཕེལ་ནས་
འཁོ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ་གནས་གཞན་དུ་སོང་ངོ། །

བྱ་མོ་སྤྱིང་རྩེ་ཅན་གྱི་འབེལ་གཏམ།

སྤྱན་གསལ་གྱིང་ཁ་ཞེས་པའི་གནས་དེར་བྱིའུ་ཆེ་རྒྱང་མང་སོའི་ཆང་
ཡོད་ཅིང་། དེར་བྱིའུ་ཁྱག་ཏ་ཞེས་པའི་ཆང་དུའང་བྱིའུ་སྤྱག་ལྔ་ཡོད་པ་ལ། ཨ་
མ་འབྲུ་བསྐྱབ་དུ་སོང་བར་ཁ་དང་སྤང་ནས་འབྲེར་སོང་བ་རེད། དེ་ནས་བྱིའུ་
སྤྱག་ཆོ་ཨ་མ་ཡོང་རྒྱ་མེད་ཁར་གྲོད་ཁོག་ཀྱང་སྟོགས་ཏེ་ཟས་ཀྱི་དོན་དུ་ཁ་
གདངས་ནས་བསྐྱད་ཀྱང་ཟས་མ་རྟེན་པས་ཡོད་ཐང་ཆད་ཅིང་ཁ་ཡང་བསྐྱམས་
ཏེ་གི་ལ་ཁད་དུ་ལུས་པ་ལ། ཉེ་འདབས་ཁྱིམ་ཆང་དེའི་བྱ་མོ་རྒྱང་དུ་ཞིག་གིས་
མཐོང་བས་སྤྱིང་རྩེ་ལྟག་པར་དུ་སྤྱེས་ནས། ལག་དུ་སྤྱར་བ་སྟོན་པ་སྤྱན་ལོད་
པ་བྱིའུ་དེ་ཆོའི་ཁར་རྒྱང་དུ་རྒྱགས་པས་རྒྱང་ཟད་གསོས། དེ་ནས་ནང་
དུ་ཡོང་ནས་ཨ་མ་ལགས། བ་གིར་བྱིའུ་སྤྱག་མང་སོ་ཨ་མ་དང་བྲལ་ནས་ཟས་
དང་གོས་མི་འདུག་པས་ཅི་དག་ཅེས་ཞུས་པར། ཨ་མས་བྱ་མོ་འདི་རྒྱང་ཡང་
སྤྱིང་རྩེ་ཆེ་བ་ཡོད་དགོངས་ནས།

སྤྱ་གུ་མ་དང་བྲལ་བ་དེ། །སྤྱག་བསྐྱལ་གིན་དུ་ཆེ་བར་བདེན། །སྤྱག་ལ་

བྱམས་སྐྱོང་དགོས་པ་དེ། །རྒྱལ་བའི་གསུང་ཡིན་ཉམས་སུ་ལོངས། །

ཞེས་གསུངས་ཏེ། གསོ་སྐྱོང་གང་ཐུབ་བགྱིད་དུ་བརྟུག་གོ། །ཡང་ཨ་མའི་
བསམ་པར་བྱ་མོ་འདི་ཚུང་ཡང་སྙིང་རྩེ་ཆེ་བས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་ཅན་ཞིག་
ཡིན་ངེས་དགོངས་ནས་སྐྱས་པ།

ཁྱོད་ཀྱང་ཨ་མ་དང་བུ་ལ་ན། །སྤྱག་བསྐྱེལ་འདི་ལྟར་ཐོག་ཏུ་འབབ། །དེ་
སྤྱག་རང་རྒྱ་མ་འཕེར་བར། །ལུས་སེམས་དཀའ་དུབ་འདི་ལྟར་ཡོད། །ཨ་མའི་
ལུས་ཀྱིས་འཆོ་དགོས་པས། །དེ་དང་བུ་ལ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ནི། །གཅེར་བུར་
འབྲུག་བུམ་ཚུད་དང་འབྲ། །ཅི་འདོད་བཟའ་བཏུང་མི་རྟེན་པས། །སྤྱང་པོ་ལམ་
ཁར་ཉལ་དང་འབྲ། །ཅེད་འཛོལ་བའི་ཡུལ་མེད་པས། །ཉ་མོ་བྱེ་ཐང་བསྐྱུར་
དང་འབྲ། །ཅི་དགའི་གཏམ་སྒྲིང་མི་རྟུས་པས། །ནག་ཅན་བཅོན་དུ་བརྟུག་དང་
འབྲ། །སྒོ་གཏད་བཅོལ་བའི་ཡུལ་མེད་པས། །ནགས་སུ་རི་དྲགས་ཆས་མ་
འབྲ། །སྤྱིད་སྤྱག་བྱི་བའི་གནས་མེད་པས། །རྩི་ལ་འཁོན་པའི་སྤྱ་བ་འབྲ། །དེ་
ལྟར་སྤྱག་བསྐྱེལ་མང་ལྟན་པར། །བྱམས་དང་བཅེ་བས་སྐྱོང་ཐུབ་ན། །གཞན་
པན་ཀྱན་གྱི་མཆོག་ཡིན་པས། །པན་ཡོན་དེ་ནི་ཞིན་ཏུ་ཆེ། །དེ་ལྟར་བསམས་
ནས་བྱིའུ་ཚུང་དག །རང་གི་བྱ་མོ་བཞིན་དུ་སྐྱོངས།

ཞེས་གསུངས་པས་བྱ་མོ་སྙིང་རྩེ་རབ་ཏུ་བསྐྱེད་དེ་བྱམས་བཅེ་ཆད་མེད་
ཀྱིས་སྐྱོང་བཞིན་པ་ལ། །བྱིའུ་གཞན་ལ་ཨ་མས་འབྲུ་སྟེར་བ་མཐོང་བས་ངས་ཀྱང་
འབྲུ་སྟེར་དགོས་སྟུང་སྟེ་ཨ་མ་ལ་ཁྱུས་པས།

ཨ་མས། བྱ་མོ་དེ་འབྲ་ག་ལ་རུང་། །སློག་ལྟན་ཐམས་ཅད་སློག་
ཉིད་ལས། །སྤྱག་པའི་གཅེས་པ་ཡོད་མིན་ན། །གཅིག་སློག་གཅིག་ལ་སྤྱིན་

བ་ཡི། །སྤྲིག་པ་དེ་ནི་ཡིན་ཏུ་ཆེ། །བྱིའུ་འོ་སྤྲིག་ལས་བསྐྱབ་བྱའི་བྱིར། །འབྲུ་
ཡི་སྤྲིག་ནི་བཅད་གྱུར་ན། །དམན་ལ་འཆེ་བའི་སྤྲིག་ཆེ་ཞིང་། །སྦྱང་རྩེ་ཞེས་
བའང་ཆོག་ཅམ་འགྱུར། །ཆེ་བའི་དོན་དུ་ཆུང་བ་ཡི། །སྤྲིག་དང་ཤ་ཁྲག་སྦྱིན་
བ་འདི། །སྤྲིག་ཅན་ཤ་ཟའི་ལས་ཡིན་བས། །མིག་རྩལ་བཞིན་དུ་སྤོངས་ཤིག་
ཨང་། །ཞེས་གསུངས་བས།

བྱ་མོས་ལན་སྤྲིས་པ། རང་ཅག་ཟ་བའི་ཤ་དེ་ཡང་། །སྤྲིག་བཅད་བ་
ལས་བྱང་མིན་ནམ། །ཞེས་ཞུས་བས། རང་གིས་ཆེད་དུ་མ་བསྐྱལ་ཞིང་། །སྤྲིག་
ཅན་གཞན་གྱིས་བསད་བའི་འོག་། །ཤི་བའི་ཤ་ནི་སྤངས་བ་དེ། །རན་པོས་ཟའམ་
སྦྱིན་ཡང་རུང་། །སྤྲིག་བཅད་བྱས་བའི་ཉེས་བ་མེད། །

ཅེས་གསུངས་བས། བྱ་མོ་ཡིད་རབ་ཏུ་མགྲ་སྟེ། །ནང་དུ་ཡོད་བའི་ཤ་
བསོས་བ་ནས་ཉིལ་འབྲུ་རེ་ཅམ་ཡང་ཡང་སྦྱིན། །བཟའ་བཏུང་གཞན་ཡང་ཁམས་
དང་མཐུན་བ་སྦྱིན་བ་སོགས་ཐབས་སྣ་ཆོགས་གྱིས་གསོས་བས་མི་རིང་བར་
འཆར་འོང་གྱུར་ཅིང་། །དེ་ནས་བྱིའུ་དེས་བྱ་མོ་དེ་ལ་སྤྲིས་པ། །ཡིད་འོང་བྱམས་
བཅེ་ལྡན་བ་ལགས། །དེད་ཆོའི་ཨ་མ་ཡིན་ལགས་སམ། །ཞུས་བས།

བྱ་མོ་དེས། །སྦྱིད་བྱེད་ཨ་མ་ང་མིན་ཡང་། །གསོ་དང་པན་འདོགས་བྱེད་
བ་ཡི། །ཨ་མ་དེ་ནི་ང་ཡིན་ལོ། །ཞེས་སྤྲིས་བས།

བྱིའུས་ཡང་སྤྲིས་པ། །སྤྲིག་ལ་ཉེས་བའི་ཉམ་ཐག་སྐྱབས། །ཤིན་ཏུ་
བྱམས་བས་གསོས་མཛད་པ། །ཨ་མ་བས་ཀྱང་བཀའ་བྲིན་ཆེ། །རི་སྤྱོད་ཆེ་ནི་
བརྩེས་གྱུར་ཀྱང་། །བཀའ་བྲིན་དེ་ནི་རི་ལྟར་བརྩེད། །

ཅེས་སོགས་གཏམ་སྣ་ཆོགས་སྦྱང་བཞིན་པན་ཚུན་འབྲལ་མི་ཤོད་བ་

ལྷ་བྱའི་མཛེས་ཞིང་འགྲོགས་པར་གྲགས་སོ། །

ཞི་མི་དང་ཅི་ཅིའི་སྒྲུང་།

སྒར་གཤུ་ཚང་ཞེས་པའི་རི་ཁྲོད་གཅིག་གི་ནང་དུ་མཚམས་པ་བ་གཅིག་
ཡོད་པ་རེད། དེས་མཚོད་པ་བཤམས་པ་ནམས་ཅི་ཅིས་ཡང་ཡང་ཐོས་པས།
དེའི་ཁ་གཞོན་དུ་ཞི་མི་ཆེན་པོ་གཅིག་བཏགས་ནས་བཞག་པ་ལ་ཉིན་འགའ་
ཤས་རིང་ཅི་ཅི་ཡོང་མ་བྱས། རྣམ་ཞིག་ན་ཅི་ཅི་ཆུང་དུ་ཞིག་ཞི་མི་མ་སྐྱབས་
པའི་ས་ནས་ཡོང་སྟེ་མཚོད་པ་སྒར་བཞིན་ཐོས་པ་རེད། དེ་ནས་མཚམས་པ་
དེས་ཞི་མི་སྒྲོད་ན་ནི་དེས་ཅི་ཅི་མང་པོ་བསད་ན་སྤྲིག་པ་ཆེ། མ་སྒྲོད་ན་ནི་ཅི་
ཅིས་སྒྲོད་བརྒྱུག་གི་མི་འདུག ད་ཅི་དྲག་བསམ་པ་ལ་ཞི་མིའི་ཁ་དང་རྒྱུ་ལག་
ལ་ཤུབས་གཡོགས་ན་ཅི་ཅི་གསོད་མི་ཐུབ་པའི་ཁར་ཅི་ཅི་ཞེད་ཀྱི་རེད་སྟེ་
ནས་དེ་བཞིན་དུ་བྱས་ཏེ་ཞི་མི་མཚན་མོར་སྒྲོད་བཞག་པ་རེད།

དེས་ཉིན་ཤས་ཅི་ཅི་ཡོང་མ་བྱས་པ་ལ་ནམ་ཞིག་ཅི་ཅིའི་སྒྲུ་གཅིག་
སྒར་བཞིན་ཡོང་བར་ཞི་མིས་སྤར་སྤར་མང་པོར་བཏང་སྟེ་མཆུ་སྟོབ་བརྒྱབས་
ཀྱང་གསོད་མ་ཐུབ་པར་བྱིར་ལོག་ནས། རང་གི་ཨ་མ་ལ་ཡ་གྱིར་ཞི་མི་དེའི་ཁ་
ལ་སོན་མི་འདུག་རྒྱུ་ལག་སྤར་མོན་མི་འདུག གཞུགས་པའི་རྩལ་ནི་མི་འདུག་
པས་རེད་ཆོ་དེ་ལ་ཞེད་དགོས་དོན་མི་འདུག་ཟེར། ཅི་ཅིའི་ཨ་མ་དེ་བཟུ་རུ་སོང་
བར་ཞི་མིས་སྒར་བཞིན་བྱས་ཀྱང་གཞོད་མ་ཐུབ་པས། ཅི་ཅི་རྒྱལ་སྐྱེ་བཞིན་
བྱིར་ཡོངས་ནས་ཅི་ཅི་མང་པོ་བཀྲུགས་ནས་སྐྱུས་པ།

ཏ་ཏ། ཡ་གྱིར་ཞི་མི་དེ་ནི་སྟོང་རེ་རྩེ། རེད་གཉིས་འཐབ་པས་ཞི་མི་བློས་

ནས་སོང་ཞེས་སྐད་གསང་མཐོན་པོར་སྒྲོག་དེ་ལྟར་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པ་ལ།

ཀས་འཁོགས་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ནི་ཞོར། །སོ་བྱལ་རྒྱུ་ལག་སྒྲེར་མོ་
ཟད། །ཉིན་རེ་ཟས་ཀྱང་ཉེད་དགའ་ན། །དེད་ཆོས་མ་ཐུབ་རྒྱ་མཚན་ཅི། །དེ་བས་
རང་ཅག་ཀྱན་རུབ་སྟེ། །ཞི་མི་དེ་ནི་བསྐྱལ་ཐུབ་ན། །རང་ཅག་འཆོ་བ་ཉེད་སྒྲ་
ཞིང་། །སྟོན་རབས་མ་གྲགས་སྟོན་པ་འཐོབ། །

ཅེས་བསྐྱགས་པས་ཐམས་ཅད་ཕྱར་ལངས་སོ། །ཅི་ཅི་ཀླན་པ་གཅིག་
གིས། །ཨོལ། དེ་འདྲ་ང་ཆོས་འབྱོན་མི་ཡོང་ཙོག་ཀེར་ཞོག་ཅེས་ཟེར་བར། གཞན་
པ་ཆོས་ཁྱེད་རང་ཁ་རོག་སྟོད་མི་ལ་དར་རེ་དང་རྒྱད་རེ་ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར། ཞི་
མི་རྒྱད་པའི་སྐབས་འདིར་ང་ཆོས་གསོད་མ་ཐུབ་ན་ཅི་ཅིའི་མིང་ཐོབ་ནས་ཅི་ལ་
པན་ཟེར་ཏེ་ཆང་མས་ངར་སྐད་ཀྱི་ཀྱ་ཙོ་བསྐྱགས་སོ། །

དེ་ནས་ཕྱིན་ཏེ་ཞི་མི་དང་ཡུན་རིང་འཛིངས་པས་ཅི་ཡང་གཞོད་མ་ཐུབ་
པ་ན། །ཁོ་ཆོས་གཅིག་ལ་གཅིག་གིས་བརྟུན་ཏེ་པ་གིའི་ཁང་རྒྱུང་སྟོང་བར་
ཕྱིས་འགྲོས་བགྱིས་པས་ཞི་མི་དང་ཅི་ཅི་ཐམས་ཅད་དེར་འདུས་སོ། །དེ་ནས་
ཞི་མིའི་བསམ་པར་ངས་ཁོ་ཆོ་གསོད་མི་ཐུབ་པ་འདི་ནི་ཁ་ལྟབས་ལག་ལྟབས་
ཀྱིས་བྱས་འདུག་པས་ཁ་དང་ལག་པ་ལྟབས་ནས་གདོན་པའི་ཐབས་ཤིག་བྱ་
དགོས་སྟུམ་ནས། བ་བརྩས་བཏབ་སྟེ་ཉལ་ནས་གཡོ་འགྲུལ་མི་ཐུབ་པའི་ཁུལ་
བྱས། ཅི་ཅི་ཐམས་ཅད་དགའ་འདུགས་ནས་ད་ནི་ཁོ་གསོད་ལུགས་མི་འདྲ་བ་བརྒྱ་
དང་བརྒྱད་བྱས་ནས་གསོད་དགོས་པས་འདིར་མ་འདུས་པའི་ཅི་ཅི་རྩི་ཡོད་
སྐད་ཐོངས་ལ་ཞོག་ཟེར་ཏེ། ཐག་རིང་ནས་ཅི་ཅི་ཡོད་ཆད་སྐད་བཏབ་སྟེ་ཐམས་
ཅད་ཕྱར་ལངས་ཏེ་བྱ་ཆོད་རོ་ལ་འདུ་བ་བཞིན་འདུས་སོ། །ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཞི་

མི་འགྲེལ་བར་མཐོང་ནས་ཏེ་ལས་ཏེ། ཏེ་ཏེ། ཁུམ་བུ་ཤི་ཟེན་པའི་རོ་རྟེན་པ་མ་
ཡིན་ནམ་ཟེར། སྒར་འདུས་ཀྱི་ཅི་ཅི་ཆོས་ཆེག་པ་ཟ་ནས།

འུ་ཅག་རིགས་ལ་པན་འདགས་ཕྱིར། །སློག་ལ་མ་བཟུང་བའང་རྩལ་
ཀྱིས། །དག་བོ་བྲག་རི་འཛོམས་པ་ལ། །ཁྱེད་ཆོ་དགའ་བ་མི་སྐྱེས་སམ། །ཚུལ་
དང་མཐུན་པའི་ལས་བྱས་པར། །ཚུལ་མིན་ཀུན་གྱིས་ཡིད་མི་ཆེས། །ཚུལ་མིན་
ལས་ལ་སྒྱུད་སྒྱུད་ན། །ཚུལ་མིན་པ་རྣམས་ཆེས་ཆེར་བཀྱར། །

ཟེར་བ་བདེན་པ་ཡིན་འདུག ཤི་གསོན་བལྟས་ན་ཤེས་བྱས་པས་ཐམས་
ཅད་ཀྱིས་ཡི་རངས་ཏེ་སློབས་པ་འགྱེདས་འགྱེདས་བྱས་སོ། །དེ་ནས་ཡང་སྐྱས་
བ། ཞི་མིས་ཅི་ཅི་བསད་པ་སྒྲོན་རབས་ནས་གྲགས་ཤིང་ཅི་ཅི་སྤེལ་བསད་
པ་དེ་རིང་ཡིན་ན་གསོད་ལུགས་ཀྱང་སྒར་བྱང་མ་སྒྱུང་བ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཟེར་
ཏེ་གསོད་སྒྲུངས་ལ་གྲོས་མ་འཆམ་པར་བསྐྱད་དོ། །

དེ་ནས་ཞི་མིས་ཁྱེད་ཆོས་ག་འདྲ་སེ་བསད་ཀྱང་འགྱོད་པ་མེད། གལ་
ཏེ་ང་མ་བསད་ཀྱང་ཤི་བ་ལས་འོས་མི་འདུག ངའི་ཁ་ལུབས་དང་ལག་ལུབས་
འདི་དག་བསྐྱས་ནས་ཡ་གེར་མཆོམས་པ་ལགས་སུ་སྐྱབས་རྟེན་དུ་འབྱུལ་
རོགས་མཛོད་ཟེར་ཏེ་རྒྱུད་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཉལ་བ་ན། ཅི་ཅི་རྣམས་ཀྱིས་བདེན་པར་
བཟུང་སྟེ། ཁ་ལུབས་དང་རྒྱུད་ལག་གི་ལུབས་རྣམས་སོས་བཅའས་ཤིང་དབལ་
ཏེ་མཆོམས་པ་བའི་ཁང་པར་སྐྱེལ་དུ་བཏང་། ཁོང་ཆོས་མཐར་བསྐྱོར་ནས་ཞི་མི་
ལ་སྤྲེགས་ར་སྤྲོ་ཆོགས་བྱེད་པའི་སྐྱབས་དེར། ཞི་མིས་ལངས་ཐངས་གཅིག་གིས་
ཅི་ཅི་འཛོམས་མཆོངས་ཏེ་ཅི་ཅི་ཐམས་ཅད་གྲོས་ས་མ་རྟེན་པར་ཡིད་འཁུམས་ཤིང་
བརྒྱལ་བས་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྟག་པར་བསྐྱེབས་གསོད་བརྒྱབས་པར་གྲགས་སོ། །

མ་བརྟག་གཏམ་ལ་ཆགས་ཆེན། །མི་ཐུབ་ལས་ལ་གཡམ་རྒྱགས་
 ཆེ། །གོ་ལོག་སྤྱིང་རྩེ་སྤྱིས་བྲགས་ན། །ཅི་ཅི་བསྐྱེད་པས་གསོད་བཏང་ལ་
 ལྟོས། །བྲིགས་པའི་སྤྱི་བོ་ཐམས་ཅད་ནི། །གཏམ་གྱིས་དུབ་དང་ཐུང་བ་
 མང། །འདོད་རྩམས་ཅན་གྱི་སྤྱི་བོ་དག། སལ་ཆེར་བཟའ་བཏུང་ཉིད་གྱིས་ཐུང་།
 ཞེས་གྲགས་པ་ལྟར་རོ། །

བྱ་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་ཅན་གྱི་གཏམ་རྒྱུ།

སྤྱན་གྱོང་བྱེད་སྤྱི་བདེ་སྤྱིང་ཞེས་པ་ཐོན་སྤྱིད་ཆེ་བས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་
 འདུ་ལོང་ཏུ་ཅང་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ། དུས་ནམ་ཞིག་ན་སྤྱིན་པོ་སྤྱི་རིང་ཟེར་
 བའི་གདུག་པ་ཅན་ཞིག་རང་གཟུགས་དངོས་སྤྱི་བསྟན་ནས་གྱོང་དང་གྱོང་རྒྱལ་
 གྱི་ཡུལ་མི་མང་པོ་བསད་ནས་ཐོས་སོ། །

དེས་ཁ་ཉོག་ནས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་མིའི་ཁྲོད་དུ་རྒྱགས་ཏེ་མི་མང་པོ་
 ཐོས་པས་ཡུལ་མི་རྣམས་སྤྱོད་པོ་ལ་ཏུའང་འགྲོ་མ་ཞུས་པར་བསྐྱགས་ཤིང་
 དཔའ་འཁུམ་ནས་བསྐྱད་པ་ལ། བྱ་སྤྱིང་སྤྱོད་པས་ཅན་ཟེར་བ་ཚུང་དུ་ཞིག་ཡོད་
 པ་དེ་གྱོང་བྱེད་མཐའ་དུ་སོང་བར། སྤྱིན་པོ་སྤྱི་རིང་ཟེར་བ་དེས་མཐོང་ནས་ཚུང་
 འཚུབས་བྲག་པོའི་ཕྱར་སྤྱི་དང་བཅས་མདུན་དུ་སྤྱགས་ཏེ་ཟ་བར་བཅུམས་པ་ན།
 བྱ་དེ་ཡང་བག་ཅུ་མེད་པར་བཞིན་འཛུམ་པ་དང་བཅས་བསྐྱད་པས། སྤྱིན་པོ་
 དེས་མི་ཅི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་ང་མཐོང་བ་ལྟ་ཅི་རེད་གྱི་སྤྱི་ཐོས་པ་ཅུ་གྱིས་
 གྲངས་ལ་འགྲེལ་ཞིང་རེངས་པར་གྱུར་ན། ཁྲོད་ཀྱིས་པ་ཚུང་དུ་ཅིའི་ཕྱིར་མི་
 འཛིགས་ཟེར།

བྱ་དེས་ཁྱོད་སྤྲིག་པ་དང་གཞུགས་སྟོབས་ཆེ་བ་ཙམ་དུ་ཟད་ཅིང་ང་
བསོད་ནམས་དང་སྟོང་སྟོབས་རི་ལས་ཆེ་བས་འཛིགས་དོན་ཅི་ཡོད་བྱས་པས།
སྤྲིན་པོ་དེ་རབ་ཏུ་ཁྱོས་པས་བྱ་དེ་ལག་པ་གཡས་པས་བཟུང་ཐེངས་གཅིག་གིས་
སྒྲུག་སྒྲུག་ལན་གསུམ་བཏང་ནས་ལག་པ་གཡོན་པར་བཞག་སྟེ་རྟོག་རལ་དྲག་
པོས། ཀན་སྒྲུ་ལན་གསུམ་གཏོགས་ཏེ་ད་ཟ་བ་ཡིན་ཟེར་ནས་མཆེ་བ་ཁྲག་གིས་
སྒྲགས་པ་དེ་བཏོན་ཏོ། །

བྱ་དེས་ཁྱོད་ཀྱིས་ང་ཟ་ན་དེད་ཀྱིས་ཁྱོད་ཟའོ་ཞེས་འཛིགས་པ་མེད་
པར་ངར་སྐད་སྟོག་དེ་བཞིན་ལན་གསུམ་བཀྱི་བར་བྱས་ཀྱང་འཛིགས་ཞུས་སྒྲུ་
ཙམ་མེད་པས་སྤྲིན་པོ་དྲོགས་པ་ཐོས་ནས་ཁྱོད་ཅིའི་ཕྱིར་ང་ཟ་ཟེར་བར། བྱ་
དེས་ཁྱོད་ཀྱིས་ངའི་ལུས་ཟ་ཐུབ་ཀྱང་སེམས་ཟ་མི་ཐུབ་པས་ཁྱོད་ཀྱི་ལུས་དང་
སེམས་གཉིས་ཀ་ཟ་ཐུབ་བྱས་པས། སྤྲིན་པོའི་བསམ་པར་བྱ་འདི་རྩུང་ཡང་
གཏེང་ཆོད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་སྤང་སྤྲིད་ལ་དབང་བསྐྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་དེས་སྟམ་
ནས་རང་རྩུགས་མི་ཐུབ་པའི་ཞེད་སྤང་སྤྲིས་ཏེ། འོ་ན་དེད་གཉིས་པར་གཞོད་
རྩུར་གཞོད་མེད་པར་སོ་སོར་གྲུས་ན་ལེགས་ཟེར། བྱ་དེས་ཁྱོད་དེད་ཆོའི་
ལུང་པའི་མི་མང་པོ་ཟ་བས་མ་ཆད་ང་ཡང་ཟ་བར་བརྩམས་ན། དེ་རིང་ཁྱོད་ཆེ་
ཐར་མི་གཏོང་ངོ་ཞེས་སྟོབས་པ་ཆེན་པོས་བསྐྱགས་པས། སྤྲིན་པོ་དེ་སྤར་བས་
ཀྱང་འཛིགས་ཤིང་བསྐྱགས་ནས་གྲུས་པ་ཆེན་པོས་ངས་མཐོལ་བཤགས་འབྱུལ་
ལ་གཏོང་བར་འཆལ་ཞུས། ཡང་བྱ་དེས་ཁྱོད་ཀྱིས་སེམས་ཙན་ལ་གཞོད་འཆེ་
སྤངས་ནས་རང་ཁ་རང་གིས་གསོ་བ་བྱེད་ན་དེད་ཀྱང་ཁྱོད་ལ་གཞོད་འཆེ་སྤངས་
ནས་བྱམས་པས་སྐྱོང་བས་ཆོག་ཅེས་བསྟན་པས། ཁོས་དེ་ལྟར་དམ་བཅས་ཤིང་

ཕྱིས་ཕྱག་དང་བཅས་ཕྱིར་ལོག་སོང་ངོ། །དེ་ནས་བྱ་དེ་གོང་དུ་སྐར་ལོག་པ་ན་
 ཡུལ་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ངོ་མཆར་གྱི་བསྟོད་དབྱངས་སྒྲོག་བཞིན་འདི་སྐད་དུ།
 རྒྱུང་ཡང་སྟོང་སྟོང་བས་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་ཡིས། །ཀྱུན་ལ་སྒྲོག་གི་སྒྲུབས་
 སྒྲིན་མཐའ་གྲས་མཛད། །རྟག་དུ་བྱམས་པས་བསྐྱངས་པའི་འབྲས་བྱ་དེ། །མི་
 མཐུན་གང་གིས་འདྲི་བར་མི་རུས་མཆར། །ཕྱིས་པ་སྟོང་སྟོང་ཆེན་པོ་བྱིད་འབ་
 བ། །ས་གསུམ་གང་དུ་བཅའ་ཀྱང་རྟེན་མིན་ན། །བདག་ཅག་ཡུལ་ཁམས་རྣམས་
 གྱི་མགོན་མཛད་དེ། །ཁྱོགས་བུལ་བྱམས་པས་ཁྱོགས་མེད་སྐྱོང་བར་མཛོད། །
 ཡང་སྤྲས་པ། ཕྱིས་པ་ཕྱིས་པའི་ངང་ཚུལ་སྤངས་ནས་ནི། །ཆེ་བ་ཆེ་
 བའི་བྱ་མཆོག་ཁྱོད་ཀྱིས་མཛད། །བྱམས་བཅེ་བྱམས་པའི་མ་བཞིན་ཁྱོད་ཀྱིས་
 སྐྱོང་། །ཞེས་བསྟོད་བསྐྱགས་ཀྱི་མེ་ཉླ་མཐའ་དབུས་ཀྱ་ན་ནས་འཐོར་བར་
 གྲགས་སོ། །

ཅི་ཅི་སྒྲོགས་ལ་གྱི་སྐྱུང་།

སྤར་སྒྲུ་ཕྱིར་ཐེར་བའི་ནགས་འདབས་སུ་སྤང་གཞོངས་ཆེན་པོ་གཅིག་
 ལ། གླང་ཆེན་མང་པོ་འདུས་ནས་འཆགས་པ་དང་ཉལ་བ་སོགས་བྱ་ཆོམ་དུ་སྐྱོད་
 བས་ཅི་ཅི་མང་པོ་མནན་པ་དང་། བསད་པ་དང་། ཆང་བཀག་པ་སོགས་སྒྲོག་
 ཆགས་རྒྱུ་རིགས་ལ་བཅི་མེད་བསུན་གཅོར་ཆེ་བར་བརྟེན། ཅི་ཅི་རྣམས་མ་
 བཟོད་ནས་གྲོས་བགྱིས་པར། ལ་ལས་གཞོད་འཆེ་ཆེ་ཡང་ལ་ལ་ལན་མི་ཐེག་པས་
 བཟོད་བསྐྱོམ་བྱ་རྒྱ་ལས་འོས་མེད་ཟེད། ལ་ལས་ཐག་རིང་པོར་ཡུལ་གྱར་དུ་
 འགྲོ་ཟེད། ལ་ལས་རི་ལུག་ཐག་པས་མི་བརླུམ་ཐེར་བའི་དཔེ་ལྟར། སྤྱབ་ཐབས་

མེད་པས་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་ཏེ་ཅི་ལ་པན། དེ་བས་སོ་སོའི་སྒྲིག་གི་ལས་ལ་
བསྐྱོམས་ཏེ་མགོ་གང་ཐོན་བཞི་བ་ལས་འོས་མེད་ཟེར་བ་སོགས་ཁྱ་ལྟག་གི་སྐད་
ཆ་སྒྲ་ཆོགས་མོད་པ་ལས་དོན་འབྲས་ལྡན་པའི་གྲོས་དོན་ཅི་ཡང་མ་བྱུང་བ་ན།
ཅི་ཅི་སྒྲོགས་ལ་ཟེར་བས་མགྲིན་བ་བཏེགས་ཏེ་སྤྲུལ་བ།

པ་ཐོང་རི་ཐོ་འདྲ་བ་ཡང་། །གནམ་ལྷགས་མཐེ་ཐོང་ཅམ་གྲིས་བརྟོལ་
བར་གྲགས། །སང་གོ་གངས་རི་འདྲ་བ་ཡང་། །རི་ཐོང་སྒོ་ལྡན་གཅིག་གིས་
བསད། །

ཟེར་བའི་དཔེ་ཡོད་ན། ཁྱ་ཅག་ཐབས་མ་འཆོལ་བར་ཞུམ་ནས་ཅི་ལ་
པན་ཟེར། གཞན་པས་འོ་ན་ཐབས་སྟོན་ཅིག་ཟེར་བ་ལ། ཁོས་སྤང་ཆེན་གྱི་ན་
བར་འཇུག་ཏེ་སོ་བརྒྱབ་སྐྱབ་ན་སྤང་ཆེན་གསོད་སྐྱབ་གྱི་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་
ནས་སྤང་ཆེན་ལ་འཛིག་སྤྱི་ཅལ་སྤངས་ནས་འོ་བས་དགོས་པས། ཁས་ལེན་
ཐོན་ཅིག་ཅེས་སྐད་གསང་ཐོན་ཐོར་གྲགས་པས་ཐམས་ཅད་གྱི་ཡི་རངས་ཏེ་ཅི་
ཅི་མང་པོ་ཁས་ལེན་དོན་པ་བཞིན་དུ་སྤང་ཆེན་རེ་ལ་ཅི་ཅི་རེ་བགོ་བའལ་བྱས་
ནས་སྒོ་གསལ་གྲིས་སྤྲུལ་བ། དེ་རིང་ནས་བཅིས་པའི་ཞག་བདུན་གྱི་བར་སྤང་
ཆེན་རེའི་ལུས་ལ་འཇམ་མཁས་གྲིས་ཡང་འཛིག་མར་བབས་བྱས་ཏེ་ན་བ་ཅར་
སྤེབས་པའི་སྤྱིང་བདར་བྱེད་དགོས། དེ་ནས་ཡང་བསྐྱར་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་གྱི་
ཡིན། དེའི་བར་ལས་འགན་མེད་པ་ཆོས་སྤང་ཆེན་དང་ཉེ་བར་འགྲོ་མི་ཆོག་ཅེས་
མོལ་ཐག་བཅད་དེ་ཆོགས་འདུ་གྲོལ། ཁོ་རང་སྤང་ཆེན་ཁྱ་མཆོག་སར་འགྲོ་སྤྱི་
དང་གཞན་རྣམས་ཁག་བགོས་གྲིས་སོང་ངོ་། །

དེ་ནས་མཆོན་མོར་སྤང་ཆེན་རྣམས་ཉལ་བསྐྱད་པ་ལ་སྤར་ཟེར་བ་

བཞིན་བྱས་པས། སྤང་ཆེན་འགའ་ཞིག་གིས་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་འགའ་
 ། ཞིག་གི་ལུས་ལ་འབྱས་ཟ་བ་ལ་པན་ཆེ་བས་དགའ་པོ་བྱེད། འགའ་ཞིག་ངོ་
 མཚར་སྐྱེས་པ་ལས་དྲོགས་པ་གཞན་གང་ཡང་མ་བྱུང་ངོ་། །ཞག་བརྒྱད་པའི་
 རོག་ཆོགས་འདྲ་འཆོགས་ཏེ་སྟོ་གསལ་གྱིས་ངེས་པར། ཐམས་ཅད་གྱིས་ལགས་
 པར་བྱང་ནས་ཡོད་ཅིང་དག་པོ་ནི་བག་གཞོན་(ཞོན་)མེད་པར་གནས་སོ་ཞེས་
 མགྲིན་གཅིག་ཏུ་སྟོག་སྟེ་སྟོབས་པ་འགྲིང་འགྲིངས་བྱས་སོ། །

སྟོ་གསལ་གྱིས་ད་ལྟ་འཆར་གཞི་འགྲིགས་པ་ཅམ་ཡིན་གྱི་དོན་གྲུབ་
 མེད་པས་དཔའ་གཏམ་སྡེ་མི་རུང་དོན་ལ་ནན་ཏན་གྱིས། དེ་རིང་མཚན་མོར་བྱ་
 མཚོག་ལངས་ཏེ་རྒྱགས་པ་དང་བྲེད་ཆོས་ཀྱང་སོས་སྒྲུག་གང་ཐུབ་གྱིས། ཁོང་
 ཆོ་ཐམས་ཅད་ངར་སྤྲེལ་འབྱུག་སྐྱད་བསྒྲགས་པ་བཞིན་ཏུ་སྟོག་ཅིང་རི་སྤྱང་ཐམས་
 ཅད་ཏུ་སྟོག་འབྱུགས་པ་ལྟར་རྒྱ་བ་ཞིག་འོང་བས། སྐབས་དེར་སོ་སྒྲུག་ངོ་
 གྲག་པོ་བྱས། མཐར་ཐང་ཆད་ནས་འདིར་འདྲུས་ཏེ་གཅིག་ལ་གཅིག་གིས་མགོ་
 བོས་གཏུགས་ཏེ་སྤྲོད་དགོས་པ་ཞིག་འོང་ལ་སྐབས་དེར་སོ་བརྒྱབ་རན་པོ་བྱེད་
 དགོས། ཡང་གཞན་ཏུ་འགྲོ་བར་བརྩམ་པ་ལ་སོ་བྲག་པོ་རྒྱུབས་དང་གང་དུ་འང་
 འགྲོ་མ་ཐུབ་པར་བྲུག་གཟེར་ཆེ་ཞིང་། བཟའ་བཏུང་མི་རྩས་པས་ཤི་བ་ལས་འོས་
 མེད་ན་མཐར་མར་འགྲེལ་ནས་བྲོད་ཡལ་བ་དེའི་ཆེ་ཕྱིར་ཐོན་ཤོག་ཟེར་བས། ཅི་
 ཅི་ཆང་མས་དེ་ལྟར་བྱས་པས་སྤང་ཆེན་ཐམས་ཅད་ཉིན་མཚན་མེད་པར་རི་སྤྱང་
 ཀྱན་ཏུ་རྒྱགས་ཤིང་སྐྱད་ངན་གྱིས་ལུང་པར་འགོངས། མཐར་དེར་འདྲུས་ཏེ་ཅི་ཅི་
 སྟོ་གསལ་གྱིས་ཟེར་བ་བཞིན་ཐམས་ཅད་གསོད་ཐུབ་པ་བྱུང་ངོ་། །

སྤང་ཆེན་གཅིག་ངོ་ཅམ་རྒྱགས་པ་དེ་ཅམ་ཏུ་ཅི་ཅིས་སོ་བཏབ་ཆེ་བས་

ཚུར་མཆོངས་ཏེ་ཁོ་གཉིས་ཀ་ཤི་བ་མ་གཏོགས། ཅི་ཅི་གཞན་ནམས་ཉེ་ཞོ་མེད་
བར་ཕྱིར་དོན་ཏེ་དཔའ་དར་གྱིས་འབྱེངས་གཏམ་བསྐྱབས། དེ་ནས་ཅི་ཅི་གཞན་
ཐམས་ཅད་ཀྱང་བཀུག་ནས་སྒྲང་ཆེན་ཤི་བའི་རོ་ལ་བལྟ་བུ་བརྒྱུ་ལྟེ་སྒོ་གསལ་
གྱིས་སྐྱས་པ།

དམན་ལ་བསུན་གཙེར་མཐོ་ལ་སྤང་སེམས་ཆེ། །རང་སྟོབས་ཁོ་ནས་
ངོམས་པའི་སྒྲང་ཆེན་དག། མགོ་ནག་མིས་ཀྱང་མ་སྐྱབ་གཏམ་ཆེ་ཡང་། །ངེད་
ཅག་ཅི་ཅི་རེ་ཡིས་བསད་ཡོད་དོ། །ཞེས་ཁ་སྐྱོབ་བྱས།

ཡང་སྐྱས་པ། སྒོ་དང་རྩེ་ལ་བ་ཡོད་གྱུར་ན། །བྱ་བ་གང་ཡང་དགའ་བ་
མེད། །སྟོབས་དང་ཐབས་མཁས་བསྐྱར་ན་ནི། །མཐའ་མར་ཐབས་མཁས་རྒྱལ་
བར་འགྱུར། །

ཟེར་བ་ལྟར་དོན་ཐམས་ཅད་བྱུང་ནས་ཡོད་པས་དགའ་བ་གྱིས་ལ་ད་
ཕྱིན་ཆད་སྒྲང་ཆེན་ལ་ཞེད་མི་དགོས་པ་དང་། སྤར་མ་བྱུང་བའི་སྟན་གྲགས་
གདོད་ཐོབ་ཐོ་ཞེས་བསྐྱབས་སོ། །དེར་འདུས་ཐམས་ཅད་དགའ་ཞིང་གྲུས་པའི་
སྒོ་ནས་ཅི་ཅི་སྒོ་གསལ་ལ།

སྒོ་གསལ་ཞེས་བྱ་ཆོངས་པའི་སྐྱས། །སྟོག་ཆགས་ནམས་ཀྱི་རྩེ་ཐོ་
སྟེ། །སྒོ་རྩལ་ཉི་མའི་འོད་འབྱེད་བས། །འཛིགས་པའི་སྟན་པ་ཐམས་ཅད་བསལ། །

ཞེས་བསྟོད་དེ་དེ་ལ་བསྐྱོར་བ་དང་གྲུས་ཞབས་ཆད་མེད་བར་བྱས་
སོ། །དུས་དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་སྒྲང་ཆེན་གང་ཡིན་ཡང་ཅི་ཅི་ལ་ཤིན་ཏུ་འཛིགས་
དགོས་པ་ཆོས་ཉིད་དུ་སོང་བར་གྲགས་སོ། །

མགོ་རུལ་ལུས་འཛིག་གི་སྒྲུང་།

སྒྲོན་རི་པོ་ནགས་ཆེན་ཟེར་བའི་རིའི་ཅིར་གངས་རི་སྒྲིན་དཀར་གྱིས་
གྲུར་ཁང་སྤུབ་པ་ལྟ་བུའི་མཆར་དུ་དངར་ཞིང་བར་དུ་གཡུའི་གཞོངས་པ་ལྟ་བུའི་
སྤང་གཞོངས་ཆེ་ཆུང་སྣ་ཚོགས་གྱིས་གང་བ། མཐའ་ནས་སྤྱེས་ཤིང་ནགས་
ཆལ་དང་ཤིང་རྟོག་སྣ་ཚོགས་པའི་ཆོམ་བུ་བཀོད་པ་ལྟ་བུས་བརྒྱན་ཞིང་ངོགས་
ནམས་སུ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྡན་གྱི་བབ་ཆུ་ལྟ་བུ་དང་བབས་ནས་ཡོད་པ། བྱ་
དང་བྱིལ། རི་དྲགས་དང་། གཅན་གཟན་སྣ་ཚོགས་བག་ཤེབས་སུ་རྒྱ་ཞིང་སྒྲོ་
སྒྲིད་གི་རང་མདངས་ངོམས་ཤིང་། དུལ་མི་ནམས་ནས་ཀྱང་སྒྲོ་གསེང་འདོད་
རྒྱ་འཆོལ་བའི་གནས་མཆོག་ཏུ་བཀྱར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ལ། རི་དེའི་སྒྲིད་བར་
རི་དྲགས་གྱི་རྒྱལ་པོ་གནས་བསྐྱེདས་ཞེས་བྱ་བའི་སེང་གོ་ཆེན་པོ་གཅིག་ཡོད་
ཅིང་། དེར་རི་དྲགས་ཐམས་ཅད་གྱིས་བསྐྱོར་བ་དང་བསྐྱེན་བཀྱར་སྣ་ཚོགས་པ་
བྱེད་བཞིན་ཡོད་ཅིང་། ནམ་ཞིག་ན་ཆེའི་འཕེན་པ་རྩོགས་ཏེ་དུས་བྱས།

འོན་ཀྱང་གཟུགས་སྤང་སྒར་བཞིན་གནས་པས་རི་དྲགས་ནམས་ཀྱང་
སྒར་བཞིན་གྱས་བཀྱར་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ལ། འཕར་བ་པོ་མོ་གཉིས་གྱིས་
ང་ཆོའི་རྒྱལ་པོ་གཡོ་འབྲུག་ཡང་གནང་གི་མི་འདུག་ཅིང་། གཟེ་མདངས་ཀྱང་
ཉམས་འདུག་པས་ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་དགོས་སྟུམ་སྟེ་ཉེ་བར་གཏུགས་ནས་བལྟས་
པས་ཁྲིངས་ཆར་བ་མཐོང་བས། ནང་དུ་གནས་བཅའ་ནས་བསྐྱད་ན་ཞིད་སྤང་
ཡང་མི་དགོས་ལ་འཆོ་བ་ཡང་མི་ཤོངས་པ་འདུག་སྟུམ་དུ་དགའ་ཆོར་ཆེན་པོས་
སེང་གའི་སྤང་པོའི་རྒྱབ་ནས་བྱས་ཏེ་ནང་དུ་གནས་བཅས་ནས་ནང་ཁྲོལ་ནམས་

རིམ་གྱིས་ཐོས་ཏེ་སྤྱ་གྲུའང་མང་དུ་སྐྱེས་སོ། །

འཕར་བ་དེ་གཉིས་འདོད་རྩམས་རེ་ཆེར་ཕྱིན་ཏེ་སེང་གཤེ་ཕུང་པོ་དེའི་
ཁ་ནས་ཡུན་རིང་པོར་བསམ་གཏན་ལ་མཉམ་པར་བཞག་ནས་གཡེང་བ་མི་
རིགས་ན། བྱེད་ཅག་རི་དྲགས་རེ་མཆན་མོར་ངའི་ཅར་བསྐྱད་ནས་མེལ་ཆེ་བྱེད་
དགོས་ཞེས་བརྗོད་པས་རི་དྲགས་རྣམས་ནས་ཁས་སྦྱངས་ཏེ་དེ་བཞིན་བྱས་སོ། །

འཕར་བ་གཉིས་ཀྱིས་མཆན་མོར་སྤྱ་བ་དང་དགོ་བ་སོགས་རི་དྲགས་
ཅུང་རིགས་རྣམས་བསད་དེ་སེང་གཤེ་ཁོག་པའི་ནང་དུ་སྐྱས་ནས་ཐོས་ཤིང་།
དང་པོར་གཅིན་སྐྱག་ཐག་རིང་དུ་བཏང་ནས་མི་མཛོན་པར་བྱས་ཀྱང་རིམ་པར་
འགོ་མ་སྐྱིད་པར་ཐག་རེ་ཉེ་རུ་བཏང་ནས་ནམ་ཞིག་ན་ཕུང་པོའི་ཉེ་འབྲེལ་སུ་
གཅིན་སྐྱག་བཏང་ནས་བསྐྱད་པ་རེད། སྐྱག་པའི་ནང་དུ་རི་དྲགས་ཀྱི་སྤྱ་མང་
པོ་ཡོད་པ་དང་རི་དྲགས་ཅུང་རིགས་རེ་ཉུང་དུ་སོང་བའི་སྐྱེན་གྱིས་རི་དྲགས་
རྣམས་ཐེ་ཆོམ་སྐྱེས་ཏེ་སྤྱ་བ་དང་མ་མོ་འགའ་ཞིག་མཆན་མོར་གཤེ་འཇམ་བྱས་
ནས་བསྐྱད་པས། སེང་གཤེ་ཁོག་པར་འཕར་བས་ཆང་བཅའ་ཞིང་། རི་དྲགས་
ཅུང་རིགས་རྣམས་བསད་ནས་ནང་དུ་བཟས་པར་མ་ཆད་སྤྱ་གྲུ་ཡང་མང་པོ་
སྐྱེས་ནས་ཡོད་པ་གསལ་པོ་མཐོང་བ་རེད།

དེ་ནས་ཁོང་ཆོས་ཏྲ་ལས་ཉོན་འཛོར་ནས་ཕྱིར་ལོག་གིས་ས་གནས་དེ་
གཤེ་རི་དྲགས་ཡོངས་རྫོགས་ཆོགས་འདུར་བསྐྱངས་ནས་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་ཏུ་བཤད།
དེར་ཕྱིན་ཆད་དེ་ཐུར་བཞག་ན་རི་དྲགས་ཅུང་རིགས་རྣམས་ཁོ་ཆོས་བཟས་
ནས་རྫོགས་རྒྱུ་ཉག་ཅིག་ལ་བརྟེན། སྤྱད་དེ་རིགས་མི་འབྱུང་བའི་ཐབས་རི་
འགའ་ཁྲོས་བསྐྱར་བྱས་པ་ན། སྐྱག་དང་གཟིག་ལ་སོགས་པའི་གཅན་གཟན་ཆེ་

རོལ་ན་མི་ཚོད་སྟོབས་དང་ལྷན་པ་མང་པོ་ཡོད་པས། དེར་སོང་ལ་རོགས་རམ་
ཞུས་དང་ངེས་པར་ཡོང་གི་རེད་ཅེས་སྒྲོ་སྟོན་པས། ལྷ་བ་དང་ཕ་མོ་དེ་གཉིས་ཕྱིན་
ཏེ་མི་ཚོད་ཅིག་ཐུག་པ་དང་སྟོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་བསྟན་པའི་མཐར།

དམའ་བའི་འཇིགས་པ་མཐོ་བས་སྟོབ་པ་དང་། །མཐོ་བའི་སྤྱི་ཞུ་དམའ་
བས་བསྐྱབ་ཐུབ་ན། །མཆོག་དམན་མཛེའ་འབྲེལ་འཕེལ་བས་ཡུལ་ཁམས་
བདེ། །ཞེས་སོགས་རྒྱལ་བས་(བའི་)གསུང་དེ་བྲན་པར་མཛོད། །

ཅེས་ཞུས་པས་མི་ཚོད་དེས་ཀྱང་དེ་ལྟར་ཁས་སྦྱངས་སོ། །དེ་ནས་ཁོང་
གཉིས་སྟོན་ལ་ཡོང་སྟེ་སྒར་བཞིན་གནས་སོ། །དེ་རྗེས་མི་ཚོད་དེ་འགྱུར་ནས་
སང་གའི་རོ་མཐོང་བ་དང་སྟོགས་རྟོག་ཅིག་འཕེན་པས་སང་གའི་གཟུགས་ཕྱང་
དེ་དང་འཕར་བ་ཐུ་གྱ་དང་བཅས་པ་ཐལ་བའི་རྩལ་ཐུན་བཞིན་བརྒྱག་པར་བྱས་
སོ། །དེ་ནས་ཁོས་གཅན་གཟན་གདུག་པ་ཅན་མང་པོ་ལའང་སྟོགས་རྟོག་འཕེན་ཏེ་
བསད་པས་གཞན་རྣམས་ཀྱང་སྟོད་མི་པོད་པར་འགྱོད་དེ་སྤྲིས་པ།

སྤྱི་དོན་རང་ལག་ཡོད་པའི་དུས། །བསྐྱབ་ན་ཡུལ་སྤྱོལ་ཅི་ལ་
དགོས། །རང་དོན་ཁོང་བཅུག་བགྱིས་ཆེ་བས། །རང་དོན་ཐམས་ཅད་ཞོར་ནས་
སོང་། །ཞེས་སྟེ་ངག་འདོན་བཞིན་བོས་བར་གྲགས་སོ། །སྟོབས་སམ་རིག་པ་
ལྷན་པ་ཆོས། །སྤྱི་དོན་མཐོང་ཆུང་བགྱིས་དྲགས་ན། །འཇིག་རྟེན་ཀྱང་གྱིས་སྟོད་
གྱར་ཅིང་། །རང་གི་དོན་ཡང་ཤུགས་གྱིས་ཉམས། །ཞེས་པའོ། །

དབང་ཕྱུག་གཉེན་དུ་གྱུར་བའི་སྒྲུང་།

སྟོན་ཡུལ་ཆུ་མདོ་ཞེས་པའི་ལུང་བའི་ཕུར་བྲག་ཕུག་ཅིག་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱི་ཅན་པ་གཅིག་སྤྱི་ཅན་ཐུ་ཚོགས་ནས་བྱད་དེ་གར་ཡང་འགྲོ་མ་ཐུབ་པར་
 བག་ཕྱག་དེར་ཉལ་བསྐྱད་པ་རེད། རྣམ་ཞིག་ན་ལྷག་རྗེས་ལྷག་མང་པོ་བདས་ཏེ་
 གནས་དེར་འཆོ་བར་ཡོང་བ་ལ། སྤྱང་གི་མང་པོ་ལྷག་གི་ཁོད་དུ་རྒྱགས་ཏེ་ལྷག་
 གསོད་པར་བཅུམ་པ་དང་ལྷག་ཀླན་གཅིག་གྲོས་ཏེ་བག་ཕྱག་དེར་འཇུག་པ་རེད།
 སྤྱི་ཅན་པ་དེ་རབ་ཏུ་བསྐྱགས་ཤིང་དངངས་ཏེ་མགོ་པོ་སྤྱར་སྤྱར་བྱེད་པ་ན།
 ལྷག་དེས་ཁྱེད་འཇིགས་མི་དགོས་ང་སྤྱང་གིས་བདས་ནས་འདིར་གྲོས་ཡོང་
 བ་ཡིན་པས་ཁྱེད་ཀྱིས་གྲོགས་མཛོད་ཅིག་ཟེར། སྤྱི་ཅན་བསམ་པར་སྤྱིར་ལྷག་
 སྤྱིལ་གཉིས་དབྱ་གཤེད་ཡིན་ཡང་། དེ་རིང་རིང་གཉིས་ཀ་ཏུ་ཐུག་པའི་སྐབས་
 འདིར་གཅིག་པན་གཅིག་གྲོགས་བྱས་ན་གཉིས་ཀ་ལ་པན་ཐོགས་ཡོང་བ་སྤིང་
 སྒྲམ་སྟེ། ཁྱེད་ཅུང་ཟད་ཅིག་བཞུགས་དང་། ངས་གྲོགས་བྱའོ་ཟེར།

དེ་ནས་སྤྱི་ཅན་མཛོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ང་བདེ་ཐང་དང་། སྤྱི་ཅན་
 མཉམ་དུ་ཡོད་ན་ངས་སྤྱང་གི་ཐམས་ཅད་མཐར་སྐྱོད་གཏོང་བར་མི་དགའ་ཡང་།
 དེ་རིང་ང་ནད་པ་དང་སྤྱི་ཅན་པ་མེད་པས་མཐར་སྐྱོད་གཏོང་དགའ་བས་
 གཡོ་ཐབས་ཤིག་བྱ་དགོས་སྒྲམ་སྟེ། ཅུ་འབྲམ་ནས་ཅུ་ལོའི་ལོ་མ་ཆེ་བ་གཅིག་
 བཀོག་ནས་མགོ་ལ་ཞུ་མའི་ཚུལ་དུ་བྱས། གྲོ་གཤི་བགས་པ་རིང་པོ་ཞིག་སྤྱིལ་
 རས་ལག་ཏུ་ཐོགས། ལྷག་ཀླན་དེའི་སྤྱིལ་པར་བཞོན་ནས་སོང་སོང་བ་ལ། སྤྱང་
 གི་མང་པོ་ལྷག་བསྐྱགས་ནས་ཡོད་པ་དེར་སྤེབས་ཏེ། ཁོ་སྤྱད་གསང་མཐོན་
 པོས་བཀའ་ཤོག་སྤྱོད་པའི་ཐོལ་གྱིས་གཅན་གཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྤྱི་ཅན་
 ཨ་མི་མའི་བཀའ། ག་སྒྲ་མི་གཅིག་བརྒྱ་དང་བརྒྱད། །ཟས་སྒྲ་མི་གཅིག་བརྒྱ་
 དང་བརྒྱད། །གོས་སྒྲ་མི་གཅིག་བརྒྱ་དང་བརྒྱད། །ཐུགས་སྒྲ་མི་གཅིག་བརྒྱ་

དང་བརྒྱད། །སློན་པོ་བྲིད་ཀྱིས་བསྐྱུས་ནས་འདིར་སྐྱོལ་ཞིག་ཅེས་གསལ་བ་
ལྟར་གཞན་ཐམས་ཅད་འཛོམས་ནས་ཡོད་ཅིང་། སྤྱང་གི་འེམ་དང་ལྷགས་བ་
འཛོམས་མི་འདུག་པས། སྤྱང་གི་གང་དུ་ཡོད་པ་ཐམས་ཅད་འདིར་ཁྱལ་ཅིག་
བགས་བ་ཐམས་ཅད་བཤུ་བ་ཡིན་ཞེས་ངར་སྐྱད་ཆེན་པོས་བསྒྲགས་ཏེ་སྤྱོད་པ་
ཀུན་ཏུ་བསྐྱུས་པས་སྤྱང་གི་ཐམས་ཅད་ནི་ཁ་ཕྱི་ལྟས་མ་སློག་པར་བྱོས་སོང་ངོ་། །

སྤྱུ་དེས་ཀྱང་སྤྱུས་པ། བྲིད་ཅག་སྤྱང་གི་ཆང་མ་ལ་ལུང་བ་མི་འབྲ་བ་
བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱོས་ན་ཐར་གྱི། གཞན་དུ་མི་ཐར་བས་ལྟོས་ཤིག་
ཨང་ཞེས་བསྒྲགས་ཏེ་པར་རྒྱག་ཚུར་རྒྱག་བྱས་སོ། །སྤྱང་གི་ཐམས་ཅད་རབ་
ཏུ་འཛིགས་ནས་ལ་ལུང་མང་པོའི་པ་རོལ་ཏུ་བྱོས། དེ་ནས་སྤྱུ་དེས་ལྷག་ལ་
སྤྱུས་པ། སྤྱང་གི་ནམས་ནི་དབག་ཆད་མང་པོའི་པ་རོལ་ཏུ་བསྐྱད་ཟེན་པ་ཡིན་
ན། བྲིད་ཅག་ལྷག་གི་རིགས་ནམས་དགའ་བ་སློམས་ལ་བདེ་བ་དང་བག་ཐེབས་
པར་རིགས་ཀྱི་ཐུགས་ངལ་མ་མཛད་ཅིག་ཅེས་སྤྱུས་སོ། །ལྷག་དེ་ནི་རབ་ཏུ་
དགའ་སྤེ་སྤྱུས་པ། ལྷག་བསམ་སློ་བྱོས་དཀྱུལ་ཆེ་བས། །གྲུས་ཅག་ནམས་ཀྱི་
དོན་ཆེན་སོ། །ལེགས་བྲུབ་མཛད་པ་བཀའ་འདྲིན་ཆེ། །བྲིད་ཀྱི་དོན་ཡང་བདག་
གིས་སྤྱུ་བ། ཅེས་ཞུས་པས།

སྤྱུ་དེས་ཀྱང་རབ་ཏུ་དགའ་ནས། ཁོ་པོ་བདེ་ཐང་ཡོད་པའི་དུས་དེ་
ན། །སྤྱུ་ཆོགས་ཀྱི་དབྱས་ན་ཅི་བདེར་སྤྱོད། །ནད་ཀྱིས་ཟེན་ཆེ་ཀུན་ཀྱིས་བདག་
བསྐྱད་ན། །སྤྱང་ཡང་མཆེད་གྲོགས་ལྷན་དུ་ཅི་འདོད་ལྟར། །སྤྱོད་པའི་ཐབས་
ཤིག་ཡོད་ན་སྤྱུ་བ་པར་འཆོལ། །

ཞེས་ཟེར་བས། ལྷག་དེས་ཀྱང་ཁས་སྤངས་ཏེ་རང་གི་སྐལ་པར་སྤར་

བཞིན་བཞོན་དུ་བཅུག་སྟེ། སྤྱུའི་ཆོག་མཆོག་གང་ན་ཡོད་པ་དེའི་ཕྱོག་མ་སྤྱོད་
 རོ། །དེ་ནས་རིམ་གྱིས་སོང་སྟེ་ནག་མཚན་ལྷ་མོ་ཆང་ཞེས་པར་སྐྱབས་པ་
 བ། སྤྱི་མེད་སྤྱུའི་ཆོག་མཆོག་ཐོ་དེ་དག་གནས་དེར་ཉི་མ་སྤྱོད་ནས་ཡོད་པས་
 མཐོང་སྟེ་གཅིག་ལ་གཅིག་འདི་སྐད་དུ་ཁོ་རེ། རང་ཅག་སྤྱོད་ལས་བཅོན་པས་
 ལུག་བཞོན་པ་ལྟ་བུ་མཐོང་བ་ཅམ་ཡང་མི་བཟོད་ན། ནད་གཅོང་ཁོས་ལུག་གི་
 སྐལ་པར་ཉམས་ཀྱིས་བསྟུན། མགོ་ལ་ལྷ་མོ་གྲོན་ལག་པས་ཡི་གེ་བསྐྱམས་ཏེ་
 ཡོང་གི་འདུག་ན་ཅི་བྲག་ དེད་ཆོ་གསོད་དུ་འོང་བར་གདོན་མི་ཟ་ཞེས་པན་ཚུན་
 ལུག་བྱར་སྐྱ་བཞིན་སྤོས་བར་ཆས་སོ། །

ལུག་དེས་ཁྱེད་ཅག་སྤོས་ན་མི་ཐར་པས་འདིར་ཤོག་ཅིག་ ངས་གཏམ་
 བཟང་པོ་བྱ་ཡི་ཉོན་ཅིག་བྱས་པས་སྤྱུའི་ནམས་ཀྱང་སྤྱི་མེད་ནས་གྲུས་པའི་
 ཚུལ་བྱས་སོ། །དེ་ནས་སྤྱི་མེད་སྤྱུའི་ཐོག་མཐའ་ཐོ་ཞིག་གི་ཅེར་བཞག་ ལུག་
 དེའི་འོག་ཏུ་བསྟུན་ནས་སྤྱོད་པ། ཁྱེད་ཅག་སྤྱུའི་ནམས་ཀྱི་ཁ་གཏོན་དུ་བཞུགས་
 པའི་ལུག་གོད་སྐྱ་ཆེན་པོས་བཀའ་སྐྱེལ་བ། སྤྱུའི་འདི་ནི་གཞན་པན་སྐྱབ་པའི་
 བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཅག་ནམས་ཀྱི་སྤོབ་དཔོན་དུ་བསྐྱོས་ཏེ་
 ཁྱེད་ཅག་གི་སར་གདན་བྲངས་ཡོད་ན་དགའ་བར་བྱོས་ལ་ཏྲག་ཏུ་ཁོང་གཙུག་
 གི་ནོར་བུ་ལྟར་བཀྱར་ཏེ་སྤྱི་མེད་སྤྱུའི་དང་བསྟུན་བཀྱར་ཅི་འབྱོར་བཀྱིས་ཤིག་
 གལ་ཏེ་ཁོང་གི་བཀའ་ལས་འདས་ན། བཀའ་ཆད་བྲག་པོས་ཆར་གཅོད་པར་ཐེ་
 ཆོམ་མེད་པས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མ་བརྟེན་པར་ཀྱིས་ཤིག་ ཅེས་བསྐྱོས་པས་སྤྱུའི་
 ཐམས་ཅད་ཡིད་ཆེས་ཏེ་ཏྲག་པར་སྤྱུའི་དེ་ལ་བསྟུན་བཀྱར་བུན་སྤྱོད་ཆོག་པ་
 བཏེགས་ཤིང་། གྲུས་པ་དང་བསྐྱོད་སྐྱོང་ཆད་མེད་པར་བྱས་སོ། །སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱུའི་དེ་

ནི་སྒྲིག་ཉམས་ཆེན་པོས་སྤྲུའི་ཆོགས་དེ་དག་གི་དཔོན་ལྟར་བྱས་སོ། །ལྷག་
དེས་ཀྱང་སྤྲུའི་དེ་ལ་གྲུས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དུ་མ་དང་བཅས་ཕྱིར་ལོག་པར་
གྲགས་སོ། །དག་ཅུ་ཐུག་གཉེན་དུ་འགྱུར། ཟེར་བ་འདྲིག་ཉེན་གྱི་གཏམ་དཔེ་
ལ་ཡོད་པ་དེ་ལྟར་རོ། །

ཡུད་ཅམ་འཁྲུགས་པས་འཁོན་བཟུང་སྟེ། །ཉག་ཏུ་དེ་ལ་དགར་བལྟས་
ན། །དག་ཡི་ཕྱོགས་ནི་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། །རང་གི་ཕྱོགས་ནི་འགྲིབ་པར་
འགྱུར། །ཞེས་པའོ། །

གཉིས་མཐུན་གཉིས་དགའི་སྒྲུང་།

སྟོན་རྒྱ་གར་ཤར་ཕྱོགས་ན་རི་བོ་གནམ་ཟུག་ཅེས་པའི་རི་མོད་བྱ་དང་
བྱིའུ་སྣ་ཆོགས་བག་ཤེབས་སུ་གནས་པ། སྤང་དུ་སྟག་དང་། གཟིག་དོམ་ལ་
སོགས་པའི་གཅན་གཟན་མང་ཞིང་། སྤྲ་དང་། སྤྲུའུ་སྤང་ཆེན། ཤ་བ་ལ་སོགས་
པའི་རི་དྲགས་དུ་མས་གནས་བཅས་ནས་ཡོད་པ་ལ། རྣམ་ཞིག་ན་གཟིག་གཏུམ་
པོ་ང་རྒྱལ་ཆེ་ཞིང་གཞན་ལ་འཆེ་བ་མང་བ་གཅིག་སྤེལས་ནས་དེས་སྤང་ཆེན་
དང་འཐབ་སྟེ་སྤང་ཆེན་པམ་གྲབས་བྱེད་པ་ན། སྤྲུ་སོ་བས་མཐོང་ནས་སྤྲུའི་
ཆོགས་ལ་སྤྲས་པ།

ཕྱོགས་སྤྱིང་བཅེ་ལྟན་པའི་སྤང་ཆེན་ཞིག །གཟིག་གཏུག་རྩལ་ཅན་དེས་
གསོད་ཉེ་ན། །དུས་དེ་རིང་རང་ཅག་དབྱང་བཤེ་སྟེ། །དག་གཟིག་ངན་ཆམ་ལ་
ཕབ་པར་རིགས། །དོན་འགག་ལ་ཐུག་ཆེ་ཕྱོགས་པོ་ཡིས། །དོན་རི་བཞིན་པན་
པར་མ་བསྐྱབ་ན། །ཁྲོ་མཐུན་པའི་མཛའ་ཕྱོགས་འདི་གོ་ཅི། །ལས་ཡ་རབས་

ཚུལ་དུ་མི་འགལ་ལམ། །

ཞེས་བསྒྲགས་པས། སྤྱུ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དེ་བཞིན་བགྱེད་ཞེས་རྟེན་ཏེ་
གཟིག་དེ་ལ་རུབ་རྒྱག་སྟོང་དེ་ལ་ལས་གཟིག་གི་རྩ་མ་ནས་བཟུང་། ལ་ལས་སྤྲལ་
པར་བཞོན། ལ་ལས་འབྲམ་ལྷག་གཞུས་པ་དང་ཤིང་ཐག་གིས་བཅིང་བ་སོགས་
བསྐྱེད་གཅེར་སྒྲ་ཆོགས་བྱས་པའི་མཐར་གཟིག་ཐང་ཆད་དེ་ཅི་ཡང་འགྲུལ་མ་
བྱུང་བ་ན། སྤྱུ་ལ་ལས་རྒྱུ་པ་དང་ལག་པར་འཇུས། ལ་ལས་རྩ་མར་འཇུས་
ནས་ཐག་རིང་པོར་བྱུང་འཕྲུག་གིས་བྲག་གཟར་མཐོན་པའི་ཅེ་ནས་གཡུགས་ཏེ།
དཀར་ཕྱོགས་རྒྱལ་སོང་། ཉག་ཕྱོགས་པམ་སོང་། ཞེས་ལུང་སྒྲ་སྒྲིག་དེ་ནས་
སྒྲ་ཆེན་སར་བྱིན་ནས་སྤྲུལ་བ།

གྲོགས་སྒྲ་ཡི་དབང་པོའི་བཞོན་པ་ལགས། །གཟིག་གདུག་རྩུབ་ཅན་
དེ་བཅོམ་ཟེན་ན། །ཐུགས་སྒྲོ་བའི་ངང་ནས་བྱོན་བཞུད་མཛོད། །ཅེས་གཟེངས་
སྤྱ་བཀྲར་ཏེ་གཞན་དུ་སོང་། དེ་ནས་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་ན། རི་དཔེ་ཤིང་འབྲས་
རྣམས་ཀྱང་རྫོགས། ཁ་བ་དང་འབྲུག་རོམ་གྱིས་རི་པོ་བརྒྱམས་པ་བཞིན་དུ་གྲུ་
གང་དར་མི་བཟོད་པས་ཀྱན་ནས་གཞུས་པས་སྤྱུ་རྣམས་འཆོ་བའི་ཐས་མ་
ཉིད། སྟོང་པའི་གནས་མ་ཉིད་པར་སོང་སོང་བའི་མཐར། རོང་ཆེན་ཟེར་བར་སྐྱེ་
ཤིང་ནགས་ཆལ་དང་ཤིང་འབྲས་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་གང་བ་དབྱར་གྱི་སྐྱེད་ཆལ་ལྟ་
བུ། ཉི་མའི་འོད་ཀྱིས་བསྐྱོས་པས་བསིལ་བྱོད་སྟོམས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་མཐོང་
ནས་རབ་དུ་དགའ་ཞིང་དེར་འགྲོ་བར་བརྩམས་པ་ན། གཙང་ཆུ་ཆེ་ཞིང་ཁ་ཞིང་
ཡངས་པ་ཞིག་བརྒྱལ་དགོས་པས་བརྒྱལ་བའི་ཐབས་ཅི་ཡང་མ་ཉིད་ནས་རྩུ་
ཁར་དུ་བཞིན་བསྐྱེད་དོ། །

སྒར་གྱི་སྒྲང་ཆེན་དེས་ཐག་རིང་པོ་ནས་མཐོང་བས། དེད་གྱི་མཛེལ་
གཙུག་ས་ནམས་སྐྱེ་ངལ་ཅི་བྱང་བ་ཡིན་ནམ་ཞེས་བྲེལ་སྟབས་གྱིས་རྒྱགས་ཏེ་
མདུན་དུ་སྦྲེབས་པ་དང་། །

རིན་ཆེན་སྟོག་ལས་སྐྱོབ་མཛད་པའི། །ཡིད་གཙུག་ས་ནམ་པ་ཅི་ཞིག་
ཉིས། །ལྷག་པོར་གསུང་དང་སེལ་བའི་ཐབས། །དེད་གྱིས་ལེགས་པར་ཅིས་
ཀྱང་སྐྱབ། །

ཅེས་སྒྲས་པས། སྤྱུ་ནམས་ནག་ཅན་གྲིམས་ར་ནས་ཐར་བ་ལྟ་བུའི་
དགའ་སྟོ་ཆད་མེད་ཉིད་དེ་སྒྲས་པ།

གྲོགས་སྦྱིང་བཅོལ་བྱུང་བ་འདྲིར་བྱོན་པས། །ལས་བསྐྱེ་བ་མེད་
བ་རྒྱལ་བའི་བཀའ། །དུས་དེ་རིང་བདག་གིས་དངོས་སུ་མཐོང་། །དེར་
བདག་ཅག་དུ་དགོས་འདི་ལྟར་མཆིས། །ལུས་འཆོ་བའི་བཟང་བདུང་
མ་ཉིད་པར། །དུས་ཉིན་ཞག་མང་པོ་ཐལ་ནས་སོང་། །མཐོ་ཤིང་ཅེ་ཐམས་
ཅད་གངས་གྱིས་འགོངས། །དམའ་ས་གཞི་ཐམས་ཅད་འབྲུགས་པས་
ཁེབས། །གནས་གང་དུ་བཅའ་བར་གཏོལ་མེད་ཅིང་། །དགུན་གང་བའི་ཐོག་ལ་
ཉི་མ་མེད། །མིག་རྒྱུ་ལག་དག་ཀྱང་ཁ་བས་འཆིགས། །རྩ་པ་རོལ་དབྱར་གྱི་
དུས་འབྲ་བར། །ཤིང་ལོ་འབྲས་རྒྱས་ཤིང་རྩ་རྩ་བཟང་། །ས་བསིལ་དྲོད་སྟོམས་
པས་སྦྱིད་ངོ་ཤར། །གནས་དེ་ལ་འགོ་འདྲོད་ཡིད་མགུ་ཡང་། །རྩ་འདི་ལས་ཐར་
བའི་ཐབས་ཟད་ནས། །སྟོག་འགྲུམ་པར་དྲོགས་ནས་དུ་དགོས་བྱུང་། །ཞེས་
ཉམ་ཐག་པའི་སྤྱི་དག་བཏོན་པ་ན།

སྒང་ཆེན་དེས་སྒྲས་པ། སྤྱིར་འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་ཆོས་ཉིད་དང་། །སྟོས་དུང་

འགྲོ་ལྟམས་ཀྱི་སྤྱལ་བསྐལ་དེ། །ཐོགས་ཁྱེད་ཆོར་མ་ཟད་ཀུན་ལ་ཡོད། །སྤྱལ་
ངལ་བ་མ་གནང་སྟོད་པར་བཞུགས། །ཐོགས་དེད་ཀྱིས་པ་རོལ་སྐྱེལ་བས་ཆོག།
ཅེས་བརྗོད་དེ་སྤྱུ་ལྟམས་སྒྲང་ཆེན་ཀྱི་སྐལ་བར་བྲངས་ཏེ་རིམ་ཀྱིས་
མཐའ་དག་པ་རོལ་ཏུ་བསྐྱལ་ནས་གདམས་པ།

སོ་སོའི་གཤེས་དང་འབྱོན་སྤངས་སོ་སོར་ཡོད། །སོ་སོའི་འབྱོན་
སྤངས་གཞིགས་པས་གཞན་ཀྱི་དོན། །ཅི་འབྱོར་བསྐྱབ་ན་རང་གཞན་ཀུན་བདེ་
ཞིང་། །མཆོག་དམན་པན་ཚུན་མཛའ་བའི་ཐོགས་སུ་གྱུར། །སོ་སོའི་སྟོབས་དང་
འདོད་པས་རབ་ངོམས་ཏེ། །གཞན་ལ་མཐོ་འཆམ་བྱས་ན་འཁོན་ཚད་དང་། །མི་
བཟོད་སྤྱལ་བསྐལ་ངང་གིས་འཕེལ་བར་འགྱུར། །ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་ལས་
ལ་འབྱུངས་པར་མཛོད། །ཅེས་སྒྲས་སོ། །

སྤྱུ་ལྟམས་ཀྱིས་ཤིང་ཅེ་ནས་ཤིང་ཐོག་སྤྲ་ཆོགས་བཀོག་སྟེ་སྒྲང་
ཆེན་དེར་སྤྱོད་པ་སོགས་པན་ཚུན་གཅིག་པན་གཅིག་ཐོགས་སུ་གནས་པར་
གྲགས་སོ། །

གཞན་པན་སྤྱལ་བསམ་སེམས་འཆང་བ། །དུད་འགྲོ་ཡིན་ཡང་བདེ་
སྦྱིད་འཕེལ། །གཞོད་སེམས་གང་དང་ལྡན་པ་ཡི། །འབྲུ་སྤྱོད་ཚུན་ཡང་འཆོ་བ་
མང་། །ཞེས་བཏོ། །

བྱིའུ་བུ་བྱུད་ཀྱི་སྒྲུང་།

ཞིང་ཁ་ཆེན་སོ་ཞིག་ན་བྱིའུ་བུ་བྱུད་གཅིག་འབྲུ་བསྐྱལས་ནས་ཡོད་པ་
ལ་བྱིམ་ནང་གི་ཞི་མའི་མེས་པོ་དེ་ཞིང་དུ་སོང་ནས་མཐོང་བས་ཟ་དགོས་སྟུང་།

སྟེ་ལྔ་པའི་གསེབ་རྩ་ཉལ་ནས་མཆོངས་གྲབས་བྱེད་བ་ལ། བྱིཅ་ཕུ་བྱུང་དེས་
སྟེ་ལྔ་པ་བརྒྱུངས་ཏེ་སྟེ་ལྔ་པ་ལན་གསུམ་བྱས་ནས་སྟེ་ལྔ་པ་

ང་ཡི་སྟེ་ལྔ་པ་ཆེ་བས་སྟེ་ལྔ་པ་ཡི། །གནས་ལྷགས་མཆོན་གྱི་སྟེ་ལྔ་པ་
འབར་བ་དེ། །སྟེ་མོ་ཅན་དག་འཛོམས་པའི་དཔའ་བོའི་རྟགས། །མཁའ་ལྔ་པ་
དབང་པོས་བསྐྱལ་བ་འདི་ལ་སྟེ་ལྔ་པ། ཡང་གཞོག་བ་གསེག་གསེག་ལན་གསུམ་
བྱས་ཏེ་སྟེ་ལྔ་པ་

གཞོག་བ་ཁ་དོག་གསུམ་སྟེ་ལྔ་པ་སྟེ་ལྔ་པ། །སྟེ་ལྔ་པ་ཐོག་དོམ་གསུམ་
བསྐྱལ་པའི་དཔའ་དར་ཡིན། །རྟོ་དབལ་མཆོན་གྱི་སྟེ་ལྔ་པ་གཡོ་བ་འདི། །འདབ་
ཆགས་ཆོགས་གྱི་དཔག་དཔོན་ཉིད་གྱི་ཆས། །

ཞེས་ཟེར་ཏེ་གཞོག་བ་བདེན་ཏེ་འཕག་ཆག་ལན་གསུམ་བྱས། ཡང་
མཆུ་བདར་ལན་གསུམ་བྱས་ནས་སྟེ་ལྔ་པ་

མཆུ་ནི་སྟེ་ལྔ་པ་པ་འབྱུང་གིས་བྱས་བ་ཡི། །དག་སྟེ་ལྔ་པ་ཐོག་ལྔ་པ་
རྩ་བའི་ཕུར་བྱ་ཡིན། །གང་ལ་གདབ་ཀྱང་སྟེ་ལྔ་པ་གྱི་རི་ཐོ་ཡང་། །རྩལ་སྟེ་ལྔ་
བཞིན་དུ་ཐམས་ཅད་བརྒྱུ་གྲུར་ན། །སྟེ་ལྔ་པ་མིག་འབྱུང་མེད་བས་མཐོང་མིན་
ནས། །ཡང་ན་བྱིཅ་གཞན་དང་འབྱུང་ལས་ཆེ། །ལེགས་པར་སྟེ་ལྔ་པ་དང་ཕུབ་བ་
ཨེ་འདུག་གྱེ། །

ཞེས་ངར་རྒྱུད་དག་པོ་སྟེ་ལྔ་པ་སྟེ་ལྔ་པ་སྟེ་ལྔ་པ་ལན་གསུམ་བྱས་པས་
ཞེ་མི་རབ་རྩ་འཛིགས་ནས་སྟེ་ལྔ་པ་བར་བརྒྱུ་བ་ན།

ཡང་ཁོས། འཕུར་ན་ནས་མཁའ་རྟོག་པོ་ཡིན་ཡང་ཟེན། །རྩལ་ན་གྱི་
ལིང་རྩ་ཡང་རྩེས་བསྟེ་ལྔ་པ་ན། །ཆེ་བད་སྟེ་ལྔ་པ་པས་རི་ལྔ་པ་ཐར། །དེ་བས་

མགོ་བསྐྱར་གྱིས་དང་ལེགས་པ་ཡིན། །

ཞེས་སྒྲིག་པས། ཞི་མི་ཡིད་ཆེས་ཏེ་མགོ་བསྐྱར་ནས་ལན་སྟེན་པ།

རིང་ནས་མཁུས་ནད་བཏབ་སྟེ་མིག་སེར་བས། །ཁྱོད་འོ་མ་ཤེས་
མཐོ་མཆམས་མཐོལ་ཞིང་བཤགས། །སྟོན་ཆད་ནོངས་བ་བཟོད་དང་ཁྱེད་གྱི་
བཀའ། །རི་བཞིན་བསྐྱབ་པར་བྱ་ཡིས་གཏོང་བར་འཆལ། །ཞེས་འཛིན་ཏོ། །

དེ་ནས་བྱུང་བྱུང་གཏིང་ནས་དགའ་ཡང་འོ་ནག་པོས་སྟེན་པ། ང་དང་
ངའི་རིགས་རྣམས་གང་ནས་གང་དུ་མཆི་ཡང་ཁྱེད་ཅག་ཞི་མི་སྤྱི་ཐད་ནས་འཆོ་
བ་ལྟ་ཅི། ཉེ་འབྲེལ་སྤྱད་མི་འོང་བར་དམ་བཅའ་བགྱིས་ན་འཕྱས་ཀྱི། དེ་ལས་
གཞན་སྒྲིག་འཆོ་བའི་ཉེན་མེད་ཟེར་བས་ཞི་མིས་དེ་ལྟར་ཁས་སྒྲུངས་སོ། །ཞི་མི་
ཕྱིར་ལོག་ནས་རང་གི་རིགས་མཐུན་ཀུན་བསྐྱུས་ནས་སྟེན་པ།

མཁའ་ལྗིང་དབང་པོའི་རིགས་ལས་མཆེད་པ་ཡི། །བྱིའུ་ཆུང་ཡང་དབང་
ཅལ་ཡོངས་སུ་རྫོགས། །མགོ་ལ་མཆོན་གྱི་སྤྱི་གྱི་མེ་ལྟར་འབར། །ལྷགས་གྱི་
མཆུ་ལྟ་མདུང་ལྟར་རྫོ་ཞིང་རིང་། །རྣམ་གསུམ་མཆོན་གྱི་གོ་ཁབ་གོས་སུ་
གྱོན། །གཙན་གཟན་ཆེ་སྤྱི་ཀུན་གྱི་སྒྲིག་བདག་དེ། །པ་གིར་འདུག་ན་ཁྱིམ་གྱི་
ཕྱི་རོལ་ཏུ། །རྣམ་ཡང་མ་འགོ་འཁོས་ཆུང་བྱས་ནས་སྟོད། །

ཅེས་བསྒྲིག་པས་ཞི་མི་གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བགྱིས་ནས་
བསྟན་དོ། །བྱུང་བྱུང་རྣམས་ཀྱང་ཞི་མི་ལ་བག་གཟོན་(ཐོན་)མེད་པར་གནས་
སོ། །དུས་ནས་ཞིག་ན་ཕྱི་རོལ་ནས་འོངས་པའི་ཞི་མི་གཞན་ཞིག་གིས་བྱུང་
གཅིག་བསད་ནས་ཁྱིམ་ནང་དུ་འོང་བ་ལ། སྟོན་གྱི་ཞི་མི་ཆོས་མཐོང་ནས། ཏུ་
དུ། ང་ཆོའི་སྒྲིག་བདག་ཁོས་ཉམས་ཀྱིས་བཟས་ནས་འཛིགས་པ་མེད་པ་འདི་

ཅི་ཡིན་སྐྱུལ་དུ་རོ་མཆར་སྐྱེས་ནས་སྐྱུལ་པ།

རང་ཅག་གཅན་གཟན་ནམས་ཀྱི་སློག་བདག་དེ། །གསོད་པ་ལྟ་ཅི་
མཐོང་ཡང་མི་རུས་ན། །ཤི་བའི་རོ་ཞིག་རྟེན་པ་ཡིན་ནམ་ཅི། །ཞེས་འཛེར་བ་ལ།
ཞི་མི་དེས། ཉེ་ཉེ། བསའ་པའི་ཤ་ཁྲག་རྩོན་མོ་བཟོས་བཞིན་དུ། །ཤི་
བའི་རོ་ཤ་ཟ་ཞེས་ཅིའི་ཕྱིར་བསྟོན། །ཞབས་འཕྲེན་ཁྱོད་ཆོའི་སློག་བདག་འདི་
ཡིན་ན། །འདི་དག་ཀུན་ཀྱི་སློག་བདག་ང་ཡིན་པས། །ཁྱེད་ཆོ་ང་ཡི་བྲན་གྱི་
ཡང་བྲན་གྱིས། །

ཞེས་དཔའ་གཏམ་བསྐྱགས་པས་སློན་གྱི་ཞི་མི་མཐའ་དག་རོ་ཆ་ཁ་
སྐྱེངས་ཤིང་རོ་མཐོངས་ནས་རེ་ཞིག་གང་ཡང་སྐྱེ་མ་རུས་སོ། །དེ་ནས་ལོ་རྒྱུས་
ཤོད་རེས་བྲས་པས་ར་འཕྲོད་བྱུང་བས་ན། སློན་གྱི་ཞི་མིའི་མེས་པོ་དེ་ལ་ཞི་མི་
གཞན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་འཕྱ་སློད་ཆད་མེད་པ་བྲས་པར་གྲགས་སོ། །

སྐྱེད་ཆུང་ལེགས་པར་མ་བརྟགས་པས། །ཁུར་འཕྲོགས་བྲས་པ་དགོད་
གྲོའི་རྒྱ། །མཐོང་བཞིན་འོག་འགྲུ་ཆེ་བས་ན། །བྱ་བ་ཆུང་ཡང་དྲོགས་འཕྲོགས་
ཆེ། །ཞེས་པའོ། །

སྐྱང་ཆེན་གཞན་པན་གྱི་སྒྲུང་།

སློན་རྒྱ་གར་སྟོ་སྟོགས་ཀྱི་ནགས་ཆལ་ཞིག་ན་སྐྱང་ཆེན་ཏུ་ཅང་མང་པོ་
ཡོད་པ་ལས། སྐྱང་ཆེན་གཅིག་ཐག་རིང་དུ་བཟོད་དེ་སྤང་མ་གྱི་ཐང་ཡངས་པོ་
ཞིག་ཏུ་སྟགས་ཤིང་། དར་ཉི་མས་རབ་ཏུ་གདུངས་བས་སོང་སོང་བ་ལ། གྲེ་ཆོན་
ཤིན་ཏུ་ཆ་བོ་ཞིག་ཏུ་སྐྱུལ་འཛིགས་སུ་བྱུང་བ་གཅིག་གྲེ་ཆོན་གྱིས་འཛིགས་ཉེ་

ཡུན་རིང་པོར་འབྲེལ་ལོག་(འགྲེ་ལོག་)ཀྱི་ད་བཞིན་ཡོད་པ་སྤང་ཆེན་དེས་མཐོང་
ནས། ཁོའི་བསམ་པར་ཁོ་བོ་རྒྱུ་ལག་བཞི་བཅུགས་ཏེ་མཁྱོགས་བཟོད་བགྱིས་
ཀྱང་ཆ་བས་བཟོད་སྒྲགས་མི་འདུག་ན། སྤྱུལ་འདི་རྒྱུ་ལག་མེད་པས་རིམ་ལྷོད་
བཟོད། ཁོ་བོས་ནགས་ཆའ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུལ་བར་བྱའོ་སྒྲུལ་སྟེ། སྤྱུ་ལགས་སྤྱུལ་
དེའི་མདུན་དུ་དབྱངས་པ་ན་སྤྱུལ་དེ་ཡང་རབ་ཏུ་དགའ་སྟེ་སྤྱུ་ཆེན་མོ་འཛེགས་ཏེ་
སྟེ་ལ་འཁྱུད་དོ། །སྤང་ཆེན་དེ་རིངས་སྤྱབས་ཀྱིས་བཟོད་དེ་ནགས་ཆའ་སྤྱག་པོ་
ཞིག་ཏུ་སྟེབས་པ་དང་། ས་ལ་ཉལ་བས་སྤྱུལ་དེའང་ས་ལ་བབས་ནས་སྤྱུས་པ།

ཁྱོགས་གཉིས་འཕྱང་དབང་པོ་བཀའ་བྱིན་ཆེ། །བདག་འཆི་བའི་
འཛེགས་ལས་རབ་བསྐྱབས་ཏེ། །ནགས་རྩ་རྩ་འཛོམས་ས་འདིར་བསྐྱུལ་
བའི། །བྱིན་ལྷ་མེད་གཞལ་བར་དགའ་ན་ཡང་། །ལས་མི་བསྐྱུ་འཇལ་བའི་
དུས་ཤིག་འོངས། །སྤྱིར་སྟོབས་ལྷན་པན་ཚུན་སྤྱབ་དགའ་ཡང་། །སྟོས་
སྟོབས་དམན་འགའ་ཡིས་སྤང་ཡང་སྤི། །རྒྱུན་དེ་ལྷར་སྤང་ཆེ་བདག་ལ་
གསུངས། །ངས་པན་གདགས་རྒྱས་པའི་དུས་ཀྱང་ཡོང་། །ཞེས་སྤང་ཞིང་ཐ་
མར་སྟོན་ཆོག་འདི་རྟེན་དུ།

བྱམས་སྟོང་རྩེ་ལྷན་བའི་ཁྱོགས་པོ་བྱེད། །ཁྱོགས་སུ་དང་ཐད་ཀྱང་
མཛེལ་བ་དང་། །དུས་འདི་སྤེ་ཀྱན་ཏུ་བདེ་བར་ཤོག། །ཅེས་ཞུས་པས།

སྤང་ཆེན་དེས་ལན་སྤྱུས་པ། རང་དང་རང་འབྲེ་གང་གིས་མི་སྤྱབ་
ཀྱང་། །བྱི་བ་ཐེར་བའི་སྤྱུ་ར་ཅན་དེ་ཡིས། །འཆི་བ་ཡོང་ཆེ་བྱིད་ཀྱིས་ཁྱོགས་
དན་མཛོད། །གནས་འདིར་ཡང་ཡང་མཇལ་བའི་སྟོན་ལམ་ཡོད། །ཅེས་སྤྱུས་
ཏེ་ཁྱོགས་གཞན་དུ་སོང་ངོ་། །

དེ་ནས་སྒྲང་ཆེན་ཐག་རིང་དུ་སོང་བ་ན་ཤིང་སྒྲོང་པོ་གཅིག་གི་ཅར།
སྤྲུམ་གཅིག་ནད་ཀྱིས་བཏབ་པས་ཐོགས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རྒྱབ་དུ་བསྐྱར་
ཞིང་། བཟའ་བཏུང་ཡང་མ་སྐྱབ་པར་ཤི་ལ་ཁད་དུ་ལུས་ནས་ཡོད་པའི་ཁར་སྒྲང་
ཆེན་ཡོང་བས་རབ་དུ་འཛིགས་ཏེ་དུ་བཞིན་ཡོད་པ་ལ། སྒྲང་ཆེན་དེས་མཐོང་སྟེ་
སྟོང་རྩེ་སྤྲུམ་ནས་སྤྲེང་ག་དུ།

ལུས་ལ་ནད་ཀྱིས་མ་བཏབ་དེ་མིད་དུ། །སྤྲེས་ཤིང་རི་བྲག་ཀྱན་དུ་
མཆོངས་ཤིང་བསྐྱོད། །བརྒྱ་ཕྲག་ཐོགས་དང་ལྷན་ཅིག་ཅེ་བཞིན་དུ། །ཤིང་
འབྲས་འདོད་དགྲར་སྐྱོད་ལ་དཔལ་འོམས་ཆེ། །ཀྱེ་མ་ནད་ཀྱིས་མནར་བའི་དུས་
དེ་ནས། །སྔོན་འཛིས་མཛའ་ཐོགས་ཀྱན་ཀྱིས་སྤངས་གྲུར་ཅིང་། །བཟའ་བཏུང་
མ་རྟེན་བགེས་ཤིང་སྒྲོམ་པས་ཉམས། །གཡོ་འགྲུལ་མ་སྐྱབ་གཅིན་སྤྲུག་དཀྱིལ་དུ་
ལུས། །སྟོབས་དང་ལང་ཆོ་ཉམས་ཤིང་བྲི་ངན་འཐུལ། །གཅིག་བྱར་ཉིན་མཆོན་
མི་འཁྲོལ་ཟུག་གཟེར་ཀྱིས། །འགྲུམ་པར་ཉེ་འདི་བདག་གིས་སྐྱོང་བར་རིགས། །

ཞེས་སྤྲུམ་པར། སྤྲུམ་དེ་དགའ་ནས་ཕྱག་འབུལ་ཁྱུས་པ་ལ། སྒྲང་ཆེན་
དེས་སྤྲུམ་ཅར་ཕྱིན་ནས་ཡང་སྤྲུམ་པ། དམན་ལ་སྟོབས་དང་ལྷན་པས་མ་སྐྱོང་
(བསྐྱངས་)ན། །ཡ་རབས་ཚུལ་དང་འགལ་བས་ཀྱན་ཀྱིས་སྐྱོད། །ཉམ་ཐག་
སྐབས་དེར་བྱམས་པས་མ་སྐྱོང་(བསྐྱངས་)ན། །ཡ་རབས་ཚུལ་དང་འགལ་བས་
ཀྱན་ཀྱིས་སྐྱོད། །ཉམ་ཐག་སྐབས་དེར་བྱམས་པས་མ་བསྐྱབས་ན། །ཐོགས་དང་
གཉེན་ཆོན་བསྟེན་པའི་དགོས་པ་ཅི། །

ཞེས་ལྷག་བསམ་གྱི་སྟོབས་བསྐྱོད་དེ་ཤིང་འབྲས་དང་། རྩ་རྩ་གང་
བཟང་ནས་བསྐྱབས་ཏེ་གང་ལ་གང་འདོད་དུ་སྤྱིན་ནས་གསོ་བར་བཀྱིས་པས།

སྤྱུ་ནད་དེ་ལས་རིམ་གྱིས་གྲོལ་ཏེ་སྤར་ལས་ལྷག་པར་ལུས་ཁམས་བདེ་ཞིང་
སྟོབས་རྒྱས་པར་གྱུར་ཏོ། །དེ་ནས་སྤྱུས་སྤྱུས་པ།

བྱམས་བཅེ་སྟོབས་དང་ལྷན་པ་ལགས། །རིན་ཆེན་སྟོག་ལས་སྦྱོབ་
མཛད་པའི། །བཀའ་བློན་དེ་ནི་འཇལ་དགོས་པས། །རྟག་པར་ལྷན་ཅིག་སྟོགས་
མཛོད་དང་། །སྤྱི་ལུ་ཅི་འདོད་བདག་གིས་ལུ། །

ཞེས་ལུས་ཏེ་ལྷན་ཅིག་ཏུ་འགྲོགས་ཤིང་། སྤྱུ་དེས་ཤིང་སྤོང་གི་ཅེ་དང་
བྲག་གསེབ་སྟོགས་ནས་ཤིང་ཏོག་དང་། རྩ་ལྡང་གང་ན་ཅི་ཡོད་པ་བཀོག་སྟེ་
སྤང་ཆེན་ལ་སྦྱོན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཤིང་གི་ཅེ་ན་བསྐྱད་དེ། སྤང་ཆེན་ལ་གཞོད་
པ་མི་འབྱུང་བའི་བྱ་ར་བྱས་ཏེ་སྤང་ཆེན་དེས་ཀྱང་ལྷ་ལས་ཀྱི་ཐང་ཆེན་པོ་དང་ཚུ་
ཞིང་ཆེན་པོ་པན་ཚུན་བཀྲལ་བ་གོད་སྐབས། སྤྱུ་རང་གི་སྤྱལ་པར་འབྱེར་བ་
སྟོགས་སྤྱན་མཆེད་ལྟར་པན་ཚུན་གཅིག་སྟོགས་གྱིས་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པར་གྱུར་
ཏོ། །དེ་ནས་ནམ་ཞིག་ན་ཅི་ཅི་གཅིག་རྩའི་དཀྱིལ་དུ་ཡིབས་ནས་སྤང་ཆེན་
ཀྱི་སྤྱ་ཁུང་ནང་འཇུག་ཏེ་འཆེ་བ་བྱས་པས་སྤང་ཆེན་དེ་རབ་ཏུ་དངངས་ཤིང་མི་
བཟོད་ནས་སྤོན་གྱི་སྤྱལ་ཡོད་པའི་གནས་དེར་བྱིན་ཏེ། ཏུ་སྐད་བཏོན་པས་
སྤྱལ་དེ་ཡོང་ནས་སྤྱས་པ།

བཀའ་བློན་ཅན་གྱི་སྟོགས་མཆོག་ལགས། །དེ་རིང་སྤྱ་ལ་ཅི་མཆིས་
སམ། །བདག་ལ་འོས་པའི་ལས་ཡིན་ན། །སྟོག་ལ་མ་སྟོས་སྤྱབ་འཆལ་ལོ། །

ཞེས་ལུ་པས། སྤང་ཆེན་གྱི་སྤྱ་ཅེ་སྤྱལ་དེའི་མདུན་དུ་བཞག་པ་དང་།
སྤྱལ་གྱིས་དེའི་ནང་ཅི་ཅི་འཇུག་ཡོད་པ་མཐོང་བས་ནང་དུ་ལྷགས་ནས་ཅི་ཅི་བྱིར་
ལྷང་ཞིང་ཕྱེ་སྤོན་བྱག་བྱག་བྱིས་པས་ན་ཆ་མེད་པར་སོང་ནས་སྤྱས་པ།

ཀུན་གྱི་མི་འདོད་ན་ཆ་སྟེ། །སོག་ཆེ་བཟོད་དང་སེལ་དཀའ་ཡང་། །ཁྲིད་
གྱིས་ལེགས་པར་བསལ་བས་ན། །བཀའ་བྱིན་དེ་ནི་བསམ་མི་བྱུང་། །པན་
བཏགས་པན་ལན་སྦྱབ་པ་ནི། །གྲོགས་གྱི་ནང་ནས་ཡང་ཅེ་ཡིན། །དུབ་པའི་
དུས་སུ་སྐྱོབས་(སྐྱོབ་)པ་དེ། །མགོན་གྱི་ནང་ནས་གཙོ་བོ་ཡིན། །

ཞེས་གྲུས་བརྟུང་དང་བཅས་མཆན་མོར་སྦྱལ་གྱིས་མེལ་ཆེ་བྱེད་ཉིན་
བར་སྤེལ་བྱ་ར་བྱེད་པ་སོགས་པན་ཚུན་སྦྱང་རེས་དང་སྦྱོང་རེས་གྱིས་དུས་
འདའ་བར་གྲགས་སོ། །

རང་རང་འོས་པའི་ལས་གྱིས་རབ་བཙོན་ཏེ། །པན་ཚུན་སྦྱོབ་དང་སྦྱོང་
རེས་བགྱིད་གྱུར་ན། །མཆོག་དཔན་པན་ཚུན་བརྟེན་པའི་བདེ་སྦྱིད་འཕེལ། །སྦྱལ་
སྤེལ་གྲང་ཆེན་མཐུན་པའི་ལས་ལ་ལྟོས། །ཞེས་བཤོ། །

དགེ་ཀན་རིན་ཆེན་རྒྱ་མཆོའི་བསྐྱབ་ཆེ་བ།

བཀྲ་ཤིས་གདོང་ཁ་ཞེས་པའི་ཆེས་མཐོའི་སློབ་བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་
 དགེ་ཀན་ཆེན་པོ་རིན་ཆེན་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གཙུག་གི་བླ་མ་ལྟར་
 གྲུས་བཀྲར་ཆེ་བའི་སྣེན་གྲགས་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། རང་གི་ཆ་པོ་སྐྱལ་ལྡན་
 སུལ་བྱུང་ཟེར་བ་དེ་ལུས་གཞན་ཞིག་ནས་དགེ་ཀན་འོས་སྤྱོད་ཡང་ཐོན་ནས་ཨ་
 ཁུ་ལགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཐུན་དུ་བཅར་བར། ཁོང་གིས་སུལ་བྱུང་བྱེད་སློབ་སྤྱོད་གི་
 དུས་ཆེད་ཚུད་ཐོས་སུ་མ་སོང་བར་ལེགས་པར་ཐོན་ནས་འདིར་ཡོང་བ་ཤིན་ཏུ་
 ལེགས། འོན་ཀྱང་བྱེད་ཀྱིས་དགེ་འོས་སློབ་སྤྱོད་བགྱིས་པ་དེ་བྱེད་རང་ངོས་
 ནས་ཡིན་ནམ། གཞན་ཞིག་གིས་བསྐྱལ་ནས་ཡིན་ཞེས་དེས་པར། ཁོས་གྲུས་
 ཆོའི་སློབ་བྱའི་དབུ་འཛིན་དང་དགེ་ལས་རྣམས་པས་བྱ་བྱེད་རྣམ་དཔྱོད་བྱུང་ལ་
 ལས་ལུགས་ཆེ་བས་དཀའ་ངལ་ལ་མི་འཛེམས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། གཞུང་གི་ལས་
 བྱེད་སློབ་སྤྱོད་བགྱིས་ན་འགའ་ཚུལ་གསུངས་བྱུང་ཡང་། གྲུས་པ་ཨ་ཁུ་ལགས་
 ཀྱི་ཕྱག་ལས་དང་མཐུན་པ་བྱུང་ན་གཞན་ལ་པན་ཐོགས་ཆེ་བར་སྐྱམ་སྟེ་དགེ་
 འོས་ཞུས་པ་ཡིན་ཞུས་པས།

ཨ་ཁུ་ལགས་གཏིང་ནས་མཉེས་ཀྱང་སློབ་གསོ་སེམས་འཇགས་སུ་བ་
 ཆེད་རྣམ་པ་བྱུང་མ་མཉེས་པའི་ཐོལ་གྱིས་ཆོས་དང་ཤེས་རིག་གི་དགེ་ཀན་ཟེར་
 བ་དེ། ཐག་རིང་ནས་བལྟས་ན་མེ་ཉླ་འབྲ་བར་ཡིད་དུ་འཐད་པ་ཞིག་ཡོད་པས་
 བྱ་བྱེད་རང་ཡང་དགའ་བོ་བྱུང་འདུག་ལ་དེ་འབྲ་གཞན་ཡང་མང་པོ་ཡོང་གི་འདུག།

འོན་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་དགོ་ཆུན་བགྱིད་པ་ལ་སྐྱོན་གནད་ཆེན་པོ་གསུམ་དང་བྲལ་
བ། རོག་མཐའ་བར་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དགོས་ན། བྱ་ཁྱིད་ལ་
དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱོན་དང་བྲལ་ཞིང་ཡོན་ཏན་གསུམ་དང་ལྡན་ནས་ཞེས་ངེས་པར། ཆ་
བོ་དེ་སྐྱེངས་བཞིན་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་སྐྱོན་ཡོན་གྱི་འབྲེལ་བ་ཤད་ལྷག་པོ་ཞིག་གནད་
བར་འཆའ་ཞུས། འོན་བྱ་ཁྱིད་ལེགས་པར་ཉོན་ཅིག་གསུངས་ཏེ།

དགོ་ཆུན་གྱི་སྐྱོན་དང་པོ་ནི། དགོ་ཆུན་གྱི་གསོལ་བ་བཟུང་ནས་རང་གི་
འཆོ་ཐབས་དང་དུ་ལེན་པ་དེ་ཡིན། འདིའི་གོ་དོན་ནི་སྐབས་བསྐྱེད་དགོ་ཆུན་གྱི་
ཤེས་ཆ་དང་མ་ལོང་བཞིན་དུ་དགོ་ཆུན་དུ་རྩུས་ནས་འཛིན་བྲ་གང་འཁྱོལ་གྱིས་
ཐོགས་ཐོབ་མི་བརྒྱག་པའི་ཐབས་ལས་བཟུང་བའོ། ཅི་སྟེ་ཤེས་ཆ་དཔྲེང་ངེས་
ཡོད་དུ་རྒྱག་ཀྱང་ཤིང་བཟང་ལྷགས་པའི་འོག་དུ་རུལ་ཟེར་བ་ལྟར་ཡོན་ཏན་ལ་
དཔེ་མཁུང་བྱས་ཏེ་སློབ་བྲུག་ཆོར་རེ་སྟོང་ལག་སྟོང་དུ་བཞག་པ་དེ་གཉིས་ཡིན།
འདི་གཉིས་ལ་ཉེས་པ་ཆེན་པོ་གཉིས་ཡོད། དང་པོ་རང་དོན་ལ་ལྟོས་ན་མི་ཆོར་
ཆོས་རྒྱན་གྱི་ལས་བྱས་པ་བས་ཀྱང་ཉེས་པ་ཆེ་སྟེ། ཆོས་རྒྱན་གྱི་ལས་ནི་རང་ལ་
ཐོབ་ཐང་མེད་བཞིན་དུ་རྒྱ་ལོར་ལྷག་པོར་འཆོལ་བ་དེ་ཡིན་ན། དེ་གཉིས་དེ་ལས་
ཀྱང་ཉེས་པ་ཆེ་སྟེ་གཞན་པན་བསྐྱབ་རྒྱུའི་ཁས་སྐྱེངས་པ་ཤེས་བཞིན་དུ་དེ་ལས་
ལྷོག་སྟེ་གཞོད་སྐྱེལ་གྱིས་འཆོ་བ་སྐྱབ་པས་སོ། །

གཞན་ལ་ལྟོས་ནས་ཀྱང་ཉེས་པ་ཤིན་དུ་ཆེ་སྟེ། དཔེར་ན་མི་བསད་
ན་མི་བྱེ་བྲག་པ་ལ་གཞོད་པ་ཅམ་དུ་ཟད་ཅིང་། འདི་ནི་རང་ལ་ལྟ་བུའི་སྐྱ་གྲུ་
རི་སྟེད་ཅིག་བྱང་བ་དེ་ཐམས་ཅད་མི་ཆོར་བྱང་ལ་སྐྱར་ཞིང་དེའི་ཤུགས་གྱིས་
མ་ལོངས་པའི་མི་རིགས་དང་སྤྱི་ཆོགས་ལའང་རྒྱ་འགོ་ནས་དྲག་བཏབ་པ་

དང་ཁྱད་མེད་པ་རེད། བཤེས་སྤྲིངས་ལས། སྤྲིག་པའི་ལས་རྣམས་སྤྱད་པ་
འགའ་ཡང་ནི། །དེ་ཡི་མོད་ལ་མཆོན་བཞིན་མི་གཙོད་ཀྱང་། །འཆི་བའི་དུས་ལ་
བབ་ན་སྤྲིག་པ་ཡི། །ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་གང་ལགས་མངོན་པར་འགྱུར། །ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

དགེ་ཀུན་གྱི་སྦྱོན་གཉིས་པ་ནི། ཤེས་ཡོན་གྱི་གཟུགས་ཆོད་ལོང་ཡང་
ལྷག་བསམ་གྱི་གཡོ་འགྲུལ་མ་ཐུབ་པ་དེ་རེད། གང་ལགས་ཤེས་ན། སློབ་གྲྭ་བར་
གཏིང་ནས་ཤེས་ཆོད་པ་ལྷག་བསམ་མེད་པས་སློབ་གྲྭ་བའི་གཤེས་སྦྱོང་གོམས་
གསུམ་ལ་དོ་སྣང་དང་འབྲེལ་བྱ་བྱའི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་འགོ་འཁྲིད་དང་།
འཆོ་སྦྱོང་ཆགས་ཚུད་མ་བྱེད་པར་རང་གི་འཛིན་གྲྭ་འཁྱོལ་ཙམ་གྱིས་ཆོམས་
པ། དེ་ཡིན་པས་ཤོགས་ཟེན་གྱི་མི་ཆེ་འཁྱོལ་ཙམ་ལས། གཞན་པན་དང་ལྷག་
བསམ་གྱི་འབྲས་བྱ་ནི་སྤྲེ་གཅིག་མེད་པ་རེད། དཔེར་ན། ཤིང་སྐྱམ་རེངས་པ་
ལྟ་བུ་སྤྲེ། རྒྱལ་བའི་གསུངས་ལས། འཁོར་ངན་སྦྱུལ་དགྲིས་པན་མེད་ཤིང་
སྐྱམ་བཞིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

དགེ་ཀུན་གྱི་སྦྱོན་གསུམ་པ་ནི། ཡོན་ཏན་ཅན་གྱི་སྤྱུག་འདྲེ་ཟེར་པ་དེ་
རེད། གང་གི་ཞེན་ཤེས་ཡོན་གྱིས་མི་འཕོངས་པ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་རང་སེམས་
མ་འདུལ་བའི་ཁར་སྦྱོང་ལམ་ཡང་མ་འདུལ་པར་རྒྱ་རྩམས་དང་དགྲུགས་སྦྱོན་
སོགས་ཁྲིམས་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པའི་མགོ་བདེ་བྲན་འཕྲུལ་བྱེད་པ་དེ་ལ་
ཟེར་ཞིང་། དེ་ནི་ཁའི་ནང་དུ་ཁོར་བྱ་བཟུང་པའི་དུག་སྦྱུལ་ལྟ་བུ་དེ་རེད། འདི་
ནི་ཡོན་ཏན་གྱིས་གཞན་ལ་པན་རྒྱུར་ལྟ་ཞོག་གཞོད་ཆོབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས། བྱ་
ཁྲིད་དེ་ལྟ་བུའི་སྦྱོན་དང་བཅས་པའི་དགེ་ཀུན་བཞི་ཅུས་སམ་བྲིས་པས། ཆ་བོ་

དེས་གྲུས་པ་དེ་ལྟ་བུའི་དགོ་ཆེན་ནི་ནམ་ཡང་བགྱིད་མི་རྒྱས་ལགས་ཞེས་ཞུས།
འོ་དེ་རང་དམ་བཅའ་བརྟན་པོ་གྲིས་གསུངས། འོ་ན་དགོ་ཆེན་ཡར་ཐོན་
ཆེ་ལ་ཆད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཤིང་། དེའི་བྱེད་ལུགས་ལ་འང་ཐོག་མཐའ་
བར་གསུམ་ཡོད་པས།

དང་པོ་ཐོག་མའི་བྱ་བ་ལས་དོན་བཟང་པོ་གང་བྱས་ཀྱང་ཐོག་མར་ཀུན་
སྤོང་ལེགས་པར་བཅོས་དགོས་པས། སེམས་ཅན་སྤྱིའམ་རང་གི་མི་རིགས་དང་
རྒྱལ་ཁབ་ལ་པན་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་བྱ་སྟམ་པའི་ཀུན་སྤོང་སྤྱི་ཞུགས་རྒྱུན་དུ་
བཅངས་ཐོག་སྟོས་སུ་རང་ལ་ཁ་བརྟན་པའི་སྟོབ་སྤྱག་འདི་དག་ལ་སྟིང་ཐག་
པ་ནས་ཤུལ་ཆད་ལྷག་བསམ་བླགས་ཆེན་པོ་ཞིག་མ་སྟེས་པ་སྟེས་པ་དང་སྟེས་
ཟེན་སྟེལ་བའི་སྟོན་སྟེན་དགོ་ཆེན་གྱི་བྱ་བ་བསྐྱབ་སྤྱབ་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། དམ་པའི་
གསུང་ལས། བསམ་པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་། །བསམ་པ་ངན་ན་
ས་དང་ལམ་ཡང་ངན། །ཐམས་ཅད་བསམ་པ་དག་ལ་རག་ལས་པས། །ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་གཞན་པན་གྱི་བསམ་པ་རི་ཅམ་བླགས་
ཆེ་བ་དེ་ཅམ་གྲིས་སྟོབ་སྤྱག་རྣམས་ལ་པན་འདགས་པའི་བྱ་བ་ཡང་དེ་ཅམ་དུ་
འཕེལ་བ་ཡིན།

དེ་ཐོག་སྤྱ་གྲུའི་གཤེས་སྟོན་དང་འབྲེལ་སྟོབ་སྟོང་གི་དཀའ་ངལ་འབྲལ་
འབྲལ་སེལ་ཐབས་སུ་འཆར་གཞི་ལྡན་པའི་བྱ་སྤྱིག་གཏིང་ཐབ་སྟོན་ནས་ཡིད་
ལ་བཀོད་སྤྱབ་པ་ཞིག་དགོས། དེ་བྱུང་ན་དངོས་གཞིའི་སྐབས་མ་ཚོངས་པར་
བྱེད་བདེ་ལས་ཆོག་ཡོང་གི་རེད། དེར་བརྟེན་སྟོབ་འཁེད་དང་སྟོན་གྲུའི་འཛིན་
སྟོང་གང་ཅིར་སྟོན་ཚུད་ནས་ཡིད་ལ་སྟོང་བརྟེན་བགྱི་དགོས་པ་ཡང་ཐོག་མར་

གལ་ཆེ་ཤོས་གཅིག་དང།

ཁྱད་པར་དུ་སློབ་སྤྲུག་ནམས་ནི་ཡ་རབས་ལུགས་བཟང་གི་སྤྱོད་ལམ།
 བྱིན་པར་གསུམ་གྱི་ལས་དོན་སློབ་སྤྱོད་གི་སྤྱང་བཙོན་བཅས་གང་སར་དགེ་
 གན་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱབ་དགོས་པས། གང་ལ་བརྟེན་པའི་དགེ་གན་དེ་ཡང་
 ཆ་འཛིག་དང་ཆད་གཞལ་འཕེར་ཞིང་མིག་དཔེ་ཡར་འཕྲེན་གྱི་དཔེ་བཟང་སྟོན་
 ཐུབ་པ་ཞིག་ཀྱང་དགོས་ཏེ། རྒྱལ་བའི་གསུངས་ལས། བདག་ཉིད་དང་པོར་
 རིགས་པར་གནས་བྱས་ནས། །སྤྱི་ནས་གཞན་དག་བདག་བཞིན་གདུལ་བར་
 བྱ། །བདག་ཉིད་དང་པོར་རིགས་པར་གནས་བྱས་ན། །སྤྱི་དུས་འདུལ་ཆེ་མཁས་
 བ་ཉོན་མི་མོངས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡིན། གལ་ཏེ་གཞན་གྱིས་རང་ལ་
 ཡིད་ཆེས་དང་བཙི་མཐོངས་འོས་པའི་གནས་ཤིག་མེད་ན། རང་གིས་བསྐྱབ་བྱ་
 བཟང་ལ་ཟབ་པ་རི་ཅམ་བྱས་ཀྱང་སྒྲོས་གར་གྱི་འཁྲབ་སྟོན་ལྟ་བུ་དགོད་བོ་
 དང་འབྲུ་སྟོད་གྱི་རྒྱུ་འགྲོ་བ་ལས་ཉན་འཛིག་ཆད་འཛིན་བྱེད་མཁན་ཡོང་གི་མ་
 རེད་དཔེར་ན། དེས་པོ་རིན་ཐང་རི་ཅམ་ཆེ་བ་དེ་ཅམ་གྱི་དེའི་སྟོད་ཀྱང་དེ་དང་
 མཚུངས་པ་དགོས་པ་བཞིན་ནོ། །

གཉིས་པ་བར་དུ་གལ་ཆེ་བ་ལའང་གཉིས་ཏེ། སློབ་འབྲིད་དངོས་གཞིའི་
 སྐབས་བརྟེན་དོན་འབྲུལ་བ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་ངེས་སྒྲ་བའི་དཔེ་དུ་མ་དང་བཅས།
 ཆོག་གི་ལོ་མ་བཀོལ་ནས་དོན་གྱི་འབྲས་བུ་ཉན་པ་པོའི་རྒྱུད་ལ་རན་ཞིང་འཛོ་
 བ་དང་ཡིད་དབང་འཕྲོག་ཐུབ་པ་དགོས་པ་ལས་ཡིད་ལྷག་ཏུ་མ་བཅུག་པ་ཞིག་
 དང་། ལྷ་གྲུ་དང་འབྲེལ་འགྲོགས་ཆེན་པོའི་ངང་སོ་སོའི་རྒྱུད་ཆོད་ལ་དཔགས་ཏེ་
 ཐབས་ཤེས་དང་ཁུར་བཙོན་ཡངས་ལ་རྒྱ་ཆེན་པོའི་ལམ་ནས་འདུལ་སྤྱོད་རན་ལ་

འཆམས་པས་སྐྱོང་བ་དང་། ཆབས་ཅིག་གང་ལ་གང་འཆམས་པའི་བསྐྱབ་བྱས་
ཡིད་ལ་མགུ་བ་སྒྱུན་ཏེ་སློབ་སྤྲུག་གི་རེ་བ་བསྐྱང་ཐུབ་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་དགོས།
དེ་ལྟར་བྱང་ན་ལ་ལར་ཉེས་ཆད་འཆམས་པ་གང་པའ་ཀྱང་ཁྲིམས་ཀྱི་རྒྱན་དུ་
སོང་སྟེ་ཉེས་པ་དང་ལེན་བྱས་པ་ལས་འཁོན་ཅོད་སོགས་ཀྱི་སློང་ལྷག་ཡོང་
གི་མ་རེད། དེ་ལྟ་བུས་ཐབས་ཤེས་དང་ཏུར་བཅོན་ལྷག་པོར་མ་བཟུང་པར་རང་
ཉིད་སྐབས་གང་བདེས་ཁྲིམས་བཟོ་དང་ཉེས་ཆད་གཙོ་འདོན་གྱིས་སྤྱི་གཞི་ཁྲིམས་
སྐྱོང་ན། སློབ་སྤྲུག་རྣམས་ཁྲིམས་ལུགས་ཀྱི་མི་ལྟ་བུ་ལས་རང་དབང་གི་རྣམ་
དཔྱད་དང་རང་དབང་གིས་སློབ་ལུགས་སྟེ་ལ་མི་ཐུབ་པས་དོན་གྱི་བཟང་བཅོན་
ལྟ་བུར་ཆགས་ཀྱི་རེད།

གསུམ་པ་མཐའ་མར་གལ་ཆེ་བ་ནི། སློབ་སྤྲུག་རྣམས་ཕྱི་ལྟོ་ལམ་
དང་ནང་གི་བསམ་སྒྲུབ་འགྲུར་འགྲོ་གཉིས་ཡར་ཐོན་མཛད་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་བཟང་
ཐོག་ནས་འབྲིང་བ་སྒྱུ་དང་། སློས་སུ་ཤ་ཆ་དང་ལྷག་བསམ་ཆེན་པོས་སློབ་སྐྱོང་
སྤྱད་པའི་བྱུང་འབྲས་རང་སྤྱོད་ལ་པན་ཐོགས་ཡོང་རེ་སོགས་རང་དོན་གྱི་ཁེ་
པན་ལ་རེ་བ་ཡོངས་སུ་སྤངས་ཏེ། སློབ་སྤྲུག་སོ་སོའི་ཤེས་འཛིན་དང་འདོད་པ་
ལ་གཞིགས་པས་མི་ཆེད་མདུན་ལམ་སོ་སོར་བསྐྱུན་ཏེ་མིག་རྒྱངས་རིང་པོའི་གོ་
སྐབས་མིག་འབྱེད་ཐུབ་པ་དགོས། གང་གི་ཞེ་ན། མ་འོངས་པའི་རྒྱལ་འབངས་
ཅི་འགྱུར་ད་ལྟའི་སློབ་གྲུའི་དགེ་ལས་ཆོར་རག་ལས་པས། དགོ་རྒྱུན་ཞེས་པ་
ཐག་རིང་པོ་ནས་སྤྱིར་རྒྱལ་འབངས་དང་བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་མི་ཆེད་མདུན་ལམ་ཁ་
ལོ་གཏུ་མཁན་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་འགན་ཁུར་དེ་དགོ་རྒྱུན་རྣམ་པས་བཞེས་དགོས་
པ་དེ་ལྷག་བསམ་གྱི་སྤྲུག་པར་བབ་ཡོད།

མདོར་ན་ལྷ་ཆོས་མི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ལྷག་བསམ་གྱི་ལྟ་བར་
གནས་ཡོད་ཅིང་མི་ལ་ལྷག་བསམ་མེད་ན་དུད་འགྲོའི་བསམ་ཚུལ་ལས་འཕགས་
མི་སྤྱབ་པས། བྱ་བྲིད་གྱིས་དེ་ལྟ་བུ་སྤྱབ་སྤྱབ་བམ་བྲིས་པས། བྱས་བཀའ་
བཞིན་དུ་འབད་བ་བསྟེན་ལགས་གྱི་སྤྲད་ཀྱང་ལོ་རེ་བཞིན་ཨ་ཁུ་ལགས་གྱི་སྤྱ
མདུན་སློབ་སློང་དུ་བཅར་ཆོག་པ་འཆལ་ཞེས་ཞུས་པར། འོ་དེ་ལྟར་བྱུང་ན།
དགེ་ཆེན་གྱི་བྱ་བ་ནི། གསེར་གྱི་མཆོད་རྟེན་བརྒྱ་ཕྱག་མང་པོས་བཞེངས་པ་
བས་ཀྱང་པན་ཡོན་ཆེ་བ་ཡོད། གང་གི་ཞེ་ན། གསེར་གྱི་མཆོད་རྟེན་བཞེངས་
པ་ནི་ཁ་ཐུག་དད་ལྡན་མང་པོར་བསོད་ནམས་གྱི་སྒོ་འཕར་དབྱེ་བ་ཅམ་ཡིན།

ཆོས་རིག་དང་མཛེངས་སྤྱོད་གྱི་ལམ་བཟང་ནས་ངེ་ཅམ་མང་བ་འབྲིད་
སྤྱབ་པ་དེ་ཅམ་གྱི་དངོས་སུ་རྒྱལ་འབངས་དང་སྒྲེར་སོ་སོའི་མི་ཆེ་ལ་པན་ཐོགས་
ཆེ་བར་མ་ཟད། སྤྱི་བ་བརྒྱད་ནས་ཀྱང་བསོད་ནམས་གྱི་འབྲས་བུ་འཛད་མེད་
དུ་འཕེལ་བ་ཡིན་པས་དེ་དག་ཁ་བཤད་ལག་ལེན་དུ་འབྲིལ་དགོས་པས་ཡིད་ལ་
ཞོག་ཅིག་གསུངས་སོ།། །།

༡༡། །ཐབས་རྟུས་ལྡན་བའི་ཡབ།

ཐབས་རྒྱུས་ལྟན་པའི་ཡབ།

༡༡། །སྒར་ཡུལ་གྱ་ཆེན་པོའི་གྲོང་ཁྱེར་ཞིག་ལ་སྐྱབས་ཤིག་ནད་ཡམས་ཆེན་
པོ་ཞིག་བྱུང་སྟེ། ཁྱིམ་ཆང་གཅིག་ལ་ནང་མི་དགུ་ཡོད་པ་ལ་ཨ་མ་ལགས་དང་བྱ་
སྤྱུག་གཉིས་གྲོངས་ནས་བྱུག་ལས་མ་ལྟག་ བྱ་གསུམ་དང་བྱ་མོ་གཉིས་པོ་ཡང་
རིམས་ནད་ཀྱིས་ཟེན་ཅིང་། ཨ་མ་ལགས་དང་གཅེན་པོ་དང་གཅེན་མོ་གྲོངས་
པའི་རྒྱུན་ཀྱིས་མུ་ངན་ཀྱིས་ལོན་ཏེ་པ་ལགས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ལྟར་སྦྲོན་བཅས་
འཁྲོད་བསྟེན་དང་། གཙང་སྤྱོད་སོགས་མ་བྱས་པར། པ་ལགས་སུ་སྤྱུག་ཡུས་
ཆོད་མེད་བགྱིས་ཏེ་བསྐྱད་པ་ལ་རིམས་ནད་དྲག་སྦྱེད་མ་བྱུང་ཞིང་། ལས་དོན་
ཡང་སྤྱིད་མེད་སྤྱུག་ཟད་ལྟ་བུར་ཁུམ་ནས་བསྐྱད་པས། པ་ལགས་ཏུ་སྤྱུག་སྟེ་
ཐབས་རྒྱུས་གསར་པ་ཞིག་གཏོང་དགོས་སྟེ་ནས་རྒྱ་བ་ལྟ་བུའི་བཟའ་བུར་
ལོངས་སྤྱོད་རི་དགོས་བསྐྱབས་ནས་ང་ཐག་རིང་ཞིག་ཏུ་འཁྱུག་ཙམ་འཁྲོད་གོས་
པས། དེའི་རིང་གཟུང་གཟུང་གྲོས་གསུངས་ནས་ཕྱིན་པ་རེད།

དེ་ནས་ཏ་ཅང་ཐག་མི་རིང་བར་གྲོགས་པོ་ཞིག་གི་ཁྱིམ་དུ་ནང་མོལ་
བྱས་ནས་བསྐྱད། དེའི་དགོང་ཚོར་གྲོགས་པོ་བཟང་ཤིས་ཟེར་བ་བཏང་ནས་ཁོས་
ཁྱིམ་ཆང་དེར་སོང་ནས་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་ལ་བལྟས་ཏེ། སྤྱ་གུ་དེ་ཆོའི་པ་
ལགས་ཀྱི་མཆན་ལ་ཅི་ཞུ་ཟེར་བས། སྤྱ་གུ་ཆོ་ཞེད་སྤང་དང་བཅས་པའི་ཆོའི་
པ་ལགས་ཀྱི་མཆན་ལ་ཕུན་ཆོགས་ལགས་ཞུ་ཟེར་བས། འོ་དེ་རིང་གྲོང་པའི་

འདའ་(མདའ་)ལ་རྒྱན་མ་མང་པོས་རྩབ་བརྒྱབས་ཏེ། མི་རྒན་ཞིག་བསད་པ་
ཁྱེད་ཆེད་པ་ལགས་ཡིན་འདུག་པས། ཁྱེད་ཆོས་གྲུང་པོ་དང་གཙང་སྤྱོད་
བསྟེན། སྤུང་གཏུགས་སོགས་རང་དོན་རང་གིས་བྱས་པ་དགའ་ཡི་རེད། ཅེས་
ལབ་སྟེ་ལོག་ཕྱིན་པ་རེད།

དེ་མ་ཐག་སྤྱ་གུ་ལྟ་པོ་སྤྱིད་སྤུང་ཟས་པ་ལྟ་བུས་ཡིད་འཁངས་ཤིང་སྤྱ་
རན་གྱིས་བརྒྱངས་ཏེ། དུ་ཡང་དུ་མ་སྤུང་པ་ལྟ་བུར་ཅི་བྱ་གཏོལ་བལ་དུ་གྱུར་ནས་
ལུས་པ་ལ། སྤུང་གྲུང་ལྟ་ཏྲོག་བྱེད་མཁན་ལྟ་ཅི། མིག་ལྟ་ཙམ་ཡང་བྱེད་མཁན་
མ་བྱུང་བར་ས་རྩབ་པ་ན། སྤྱ་རྒན་པ་བསོད་ནམས་ཟེར་བ་རྒན་པ་སོས་ཏེ།

སྤུང་པ། ང་ཆོ་པ་མ་གཉི་ག་བཞུགས་ཡོད་དུས། དུ་བ་ལྟ་ཅི་དུ་བའི་
ནམ་འགྱུར་ཙམ་བསྟན་པས་གྲུང་། ལམ་སེང་བང་ཁར་བྲངས་ཏེ། འོ་བྱེད་པ་དང་
བྱག་གིས་བྱག་བྱག་བྱེད། ཅི་དང་ཅི་འདོད་པའི་བརྒྱན་པ་སྟེར། སྤུང་དང་གཙང་
སྤྱོད་གཞན་ལས་ལྟག་པས་ཡིད་མགུ་བ་སྤྱོད་ཆོགས་གནང་བ་མ་ཟད། དགའ་ཉེ་སྤུང་
གྲོགས་ཐམས་ཅད་གྱིས་གྲུང་དེ་བཞིན་གནང་གི་ཡོད་ན། ད་ཆ་ང་ཆོ་པ་མ་གཉིས་
གྲོངས་ནས་མེད་དུས། སེམས་ཅན་ཁྱི་ལས་གྲུང་ཐབས་སྤྱོད་བ་ཆགས་འདུག་ད་
དུང་ཡང་སྤྱང་པོ་དང་གྲུང་པོས་རང་དོན་རང་གིས་རྩར་ཐག་མ་བྱས་པར་འདི་
སྤུང་ལུས་ན། པ་ལགས་བཞུངས་པ་མ་ཟད་ང་ཆོ་ཆང་མ་ཡང་བསད། རྒྱུ་ཞོར་
ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་གྲུང་རྒྱན་མས་འཕྲོག་རྒྱ་ཉག་ཅིག་ལས་མ་འདས་པས།
ང་ཆོ་ཞི་བ་དགའ་འམ་གསོན་པོར་བསྐྱད་པ་དགའ་ཞེས་བྲིས་པས།

རྒྱུང་བ་བཞི་པོས། གཙེན་པོ་རང་གིས་འགོ་འདོན་གཞོངས་དང་། རེད་
ཆོས་རྩར་ཐག་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་ཞུས་པས། དེ་བཞིན་ཁ་འཆམས་ནས་ལས་དོན་

ནམས་པ་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པ་ནང་བཞིན་དམ་དོན་བྱ་རྒྱུ་བྱས།

དེ་ནས་ཕྱི་ཉིན་ནམ་ལངས་ནས་ལས་དོན་ནམས་ཁྱ་ར་ཁྱོ་རེ་བྱས་ནས་
བསྐྱད་པ་ལ། བ་ལགས་ཀྱིས་གསང་བའི་སྒོ་ནས་བཏང་བའི་སྒོ་ལགས་འབྱོར་
ནས་ཁྱེད་ཆོ་ཐབས་སྒྱུ་པོ་འདི་འདྲ་གང་བྱས་ཞེས་དྲིས་པར། སྒར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་
ནམས་ཁྱས་པ་ན།

སྒོ་ལགས་དེས་ཁྱེད་ཆོ་སྒྲིང་རྗེ། སེམས་ཤུགས་སྐྱེད་དང་ངས་རོགས་
གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས་གསུངས་ནས། ཉིན་རེའི་ལས་ཀ་བྱེད་སྐྱེད་ནམས་སྒོ་བ་
ཀྱིན་སྒོ་བ་ཀྱིན་ཁོང་ཆོར་བྱེད་དུ་འདྲུག་པས། བྱ་བྱ་ཆོས་དཔེ་མི་སྲིད་པའི་དམ་
དོན་བྱས་པ་རེད། དགོང་ཁོར་སྒོ་ལགས་ལོག་གཤམས་བྱེད་པ་ན།

བྱ་ཀྱན་པས་སྒོ་ལགས། རབ་ལ་བྱང་ན་རྒྱ་བ་གཅིག་དེ་ལྟར་མ་བྱང་
ཡང་རྒྱ་བྱེད། དེ་ཡང་མ་ཁོམ་ན་བདུན་གཅིག་བཞུགས་རོགས་གནང་ཞེས་ནན་
པོར་ཁྱས་པ་ན། སྒོ་ལགས་དེས་དེ་འདྲ་སྒྲོད་རྒྱུའི་དུས་ཆོད་མེད་ལུགས་བརྗོད་
དེ། ཐ་མར་ཉིན་གསུམ་སྒྲོད་རྒྱུའི་ཞལ་བཞེས་གནང་བ་ལྟར། དེའི་རིང་བྱ་སྒོ་
མཐའ་དག་བསྐྱབས་པ་ལྟར་བྱེད་ཤེས་པ་ཆགས་ཏེ། བ་ལགས་བཞུགས་པའི་
སྐབས་ལྟར། ལས་དོན་ནམས་ཆགས་ཚུད་དང་དཔལ་འབྱོར་ལ་བསྐྱེད་ཆགས་
དམ་པོ་བྱེད་ཐུབ་པ་བྱང་བ་རེད།

སྐབས་ཤིག་བྱ་རྒྱུང་བས། ཨ་མ་ལགས་དང་བ་ལགས་བཞུགས་ཡོད་
དུས་ཉིན་རེ་ཁྱོན་གོས་ཐངས་གཉིས་གསུམ་བརྗེ་ལེན་བྱེད། བརན་པ་དང་ཅིད་
ཆས་སྒྲ་ཆོགས་གནང་སྟེ་ཅིད་མོ་ཅི་རུ་འདྲུག་གི་ཡོད་ཀྱང་། དེང་སང་མི་འདུག་
པས་གང་ཡིན་ནམ་དྲིས་པས།

བྱ་ཆུན་པས་སྤྱ་གྲུ་ཆུང་བུའི་སྐབས་ཚང་མས་དེ་འདྲ་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེ་
ནས་ཆེན་པོར་ཆགས་ན་དེ་འདྲ་བྱེད་མཁན་སྤྱའང་ཡོད་མ་རེད་ལ། རི་ཅམ་ཆེ་
བྱ་སོང་བ་དེ་ཅམ་བྱ་ལས་དོན་མང་བྱ་མང་བྱ་འགོ་བ་ནི་མི་ཚང་མར་གཅིག་
པ་རེད་ཟེད།

དེ་ནས་ཚོ་ལགས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པ་བཞིན་སྒྲན་ཁང་བྱ་སྒྲན་བཅས་དང་།
གཙང་སྤྱ་འཕྲོད་བསྟེན། སྤྱོད་མཆོད་ཁང་བྱ་སྤྱོད་བདུག་པ། ཡོན་ཆབ་ཕུལ་
བ། སྤྱ་དགོང་ཕྱག་འཆལ་དང་ཁ་འདོན་བྱེད་པ། ཁང་པའི་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ་
གཙང་སྤྱ་སོགས་ཉིན་ཞག་ཕྱགས་གཅིག་རེའི་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ། འཆོ་དགོས་
ཀྱི་བྱ་བ་མཐའ་དག་ཉིན་རེ་ནས་ཉིན་རེ་ཡར་རྒྱས་དང་། རེ་བཟང་རེ་ལེགས་
སྤྱ་སོང་སྟེ་བྱིས་མཆོས་ནམས་ཀྱང་ཡིད་སྟོན་བྱ་དགོས་ཆགས།

འོན་ཀྱང་དེ་ནས་ཆེ་བྱག་ཅམ་སོང་བ་ན་བཟའ་བཅའི་རིགས་ཀྱང་ཟད།
ལག་དངུལ་ཡང་པལ་ཆེར་རྫོགས་ནས་ཐབས་ཤེས་ཅི་ཡང་མ་རྟེན་པར་ཡི་ཐུག་
ནས་བསྐྱད་པ་ལ། སྤྱར་ཀྱི་ཚོ་ལགས་དེ་མེབས་ནས། བྱེད་ཆོར་དཀའ་ངལ་ཅི་
བྱུང་དཔའ་ཁུམ་ནས་གང་བྱས་སོང་བྱིས་པར། བྱ་ཆུན་པས། ཚོ་ལགས་ཀྱི་
བཀའ་བློན་ལས་ང་ཆོ་ལས་དོན་ལ་དཀའ་ངལ་མེད་པ་ཆགས་སོང་ཡང་། མི་ཆེ་
སྤྱེལ་རྒྱ་པར་བཞག་ཆེ་བ་རྗེས་མ་ནས་བཟའ་ཆས་ཚང་མ་རྫོགས་ཉི་འདུག་པས་
ཅི་བྱག་ཁུམ་པར།

ཚོ་ལགས་དེས། ངས་གཏམ་བཟང་པོ་ཤོད་རྒྱ་ཡོད། པ་ལགས་རྒྱན་
པས་ཐག་རིང་པོ་ཞིག་ཏུ་འབྱིད་པ་མ་གཏོགས་བགྲོངས་མི་འདུག་པས་གནངས་
འདི་གར་མེབས་ཀྱི་ཡིན་ན། སྐབས་དེར་བཀའ་སྟོན་ཁུམ་གསུངས་པར། བྱ་གྲུ་

ཆོར་ཡོང་བ་མིག་གསལ་རྟེན་པ་དང་། སྤྱག་པའི་བྱ་ལི་བ་སྤར་གསོན་ལྟ་བུའི་
དགའ་སྤྱོད་ཆོད་མེད་ཀྱི་སྐད་ཆ་ནམ་ཞོད་ཀྱང་། བ་ལགས་ཁོ་ན་སྤང་ནས་བསྟན།

དེ་ནས་ཉིན་གསུམ་པར་བ་ལགས་ཀྱིས་བཟོན་པ་དང་གྲོན་ཆས་མང་པོ་
བསྐྱམས་ནས་ཞབས་ཕྱི་དང་བཅས་འབྱོར་ཏེ་པན་ཚུན་དགའ་སྤྱོད་ཡིད་འཁོལ་
བ་དང་། སྤར་བས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་ཞོད་རེས་བྱས་ནས་ཉིན་ཤིང་བསྟན།

དེ་ནས་བ་ལགས་ཀྱིས་སྤུ་གྲུ་རྣམས་སློབ་བྱ་སྤྱིག་དམ་ལ་སློབ་སྦྱོར་
ཆགས་ཚུད་གང་ཆེད་ཁོངས་སུ་བཅུག། སྤུ་གྲུ་རྣམས་ཀྱང་སྤོན་དགའ་སྤྱག་གི་
ཉམས་སྦྱོར་ལ་བརྟེན་པས་བ་མའི་བཀའ་བློན་དང་། མི་ཆེད་ལས་འགན། སློབ་
སྦྱོར་གི་དགོ་མཆན་རྣམས་ལ་ཉམས་སྦྱོར་བསགས་སྟབས་པར་བྱང་ཞིང་། བྱང་
པར་དུ་གཞན་དང་མི་འབྲེལ་བའི་སློབ་སྦྱོར་དང་། སྦྱོད་ལམ། དཔལ་འབྱོར་བསྐྱི་
ཆགས་གང་ཅིར་རང་གི་འགན་འཁུར་དྲང་ལེན་སྟབས་པའི་དགོ་མཆན་ཡང་བྱང་
ཡོད་པ་བཅས་མདོར་ཅིང་མོ། །

དོན་བསྟུས་ན། ཆོས་ཀྱི་དོ་སྤྱོད་སྤིང་ཀྱིས་བྱེད། །བདེ་བའི་དོ་སྤྱོད་སྤྱག་
གིས་བྱེད། །ཅེས་པ་ལྟར། སྤིང་པའི་སྤྱག་བསྟུལ་གྱི་མནར་ཚུལ་མཐོང་བ་དེས་
ཆོས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་པན་ཡོན་ལ་སློབ་དང་འདུན་པ་འཕེལ་བ་དང་། ཉིན་རེ་
དགའ་དུབ་ཇི་ཅམ་འཕྲད་པ་དེ་ཅམ་དུ། དགའ་དུབ་མེད་པའི་སྐབས་དེར་བདེ་བ་
ཡིན་པར་ར་འཕྲོད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ལྟར། བ་མ་མེད་པའི་སྐབས་ཀྱི་དགའ་དུབ་
དེས་བ་མས་བློན་ཇི་ལྟར་བསྐྱུངས་པའི་ཚུལ་རྣམས་བཞུགས་པ་དང་། དགའ་
དུབ་གོམས་འབྲིས་ཆེ་བས། ཕྱིས་དགའ་དུབ་ཅི་འབྲེལ་གང་འཕྲད་ཀྱང་དྲང་
དུ་བྲངས་ཏེ་རྒྱན་དུ་འབྱེད་སྟབས་བྱང་ཡོད།

བ་ལགས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་དུ། སློབ་བྲ་ཁག་ཏུ་དགོ་གནས་ལྷག་བསམ་དམན་
བ་ནམས་ཀྱིས་སློབ་བྲ་བར། བྱེད་ཆོ་སློབ་སྒྲུང་ཡག་པོ་ཐོན་ན་པོགས་ཐོབ་ཆེ་བ་
དང་། ཞབས་བཟྱག་མཐོན་པོར་སླེབས་ཐུབ་པ་དང་། ངལ་ཚུལ་མི་དགོས་པར་
སྟོད་ཆོག་ལྷགས་སོགས་ཀྱི་སློབ་སྟོན་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་ལས་ཀ་
མ་བཟུ་པའི་ཟ་འདྲེ་ལུང་པ་གང་བཟོ་རྒྱའི་སློབ་གསོ་ནོར་འཁྲལ་ཅན་ཞིག་རེད།
དེའི་དབང་ལ་ཤོར་ལ་(ན་)སྤྱི་སྤེར་ཀྱི་ལས་དོན་མི་འབྱུང་པའི་ཁར་འཁྲལ་ལོང་
མང་བས། ཉམ་ཞིག་ན་རང་ཉིད་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ནང་དུ་དགོས་མཁོ་མེད་པ་ཆགས་
ཀྱི་རེད།

སློབ་སྒྲུང་བཟུང་པའི་དགོས་དོན་སྤྱིར་པོ་ནི། སློབ་སྒྲུང་ཐོན་རྗེས་སུ་
སྤྱི་ཆོགས་ནང་ལས་དོན་གང་ལ་ཞུགས་ཀྱང་ལས་དོན་རྒྱབས་ཆེ་ལ་སྤྱི་དག་
པ། དྲང་རྒྱགས་ཆེ་ལ་པན་རྒྱབས་ལྡན་པ་ཞིག་ཡོང་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་དེ་
ཡིན། སློབ་སྟོན་ཡང་ཚུལ་དེ་དང་མཐུན་པར་གནང་ཐུབ་པ་དགོས་ལ། སློབ་བྲ་
བས་ཀྱང་ཚུལ་དེ་དང་མཐུན་པའི་སློབ་སྟོན་ལ་བཅི་བསྐྱུང་ཆེན་པོས་ཅི་གསུངས་
དྲང་ལེན་ཞུ་དགོས་པ་ཡིན།

མི་ཆེ་སྤྱིད་པོ་ཟེར་བ་ནི། ལས་དོན་ལ་རྒྱར་བཙོན་མེད་པར་བག་ཡངས་
སུ་བསྐྱད་པ་ལ་ཟེར་བ་མ་ཡིན། དེ་ནི་སྤྱིད་པོ་ལོག་པ་རེད། འོ་ན། སྤྱིད་པོ་གང་
ཡིན་ཞེ་ན། རང་གི་འདོད་པ་རང་གིས་སྐྱོང་ཐུབ་པ་དང་། གཞན་ཀྱི་བཅི་བཀྱར་
དང་ཆ་འཛོག་རང་ལྷགས་ཀྱིས་འཕེལ་བ་དང་། གཞན་ཟིང་མི་འཛོག་པའི་དྲང་
བདེན་ཀྱི་ལམ་ནས་མི་ཆེ་བསྐྱུལ་བ་དེ་སྤྱིད་པོ་དངོས་གནས་རེད། འདི་ལྟར་
བྱུང་ན། སེམས་རང་ལྷགས་ཀྱིས་སྤྱིད་པོ་དང་དགའ་སྟོན་ལྡན་པ་ཡོང་གི་རེད།

སེམས་སྦྱིད་པོ་བྱང་ན་ལུས་རང་ཤུགས་ཀྱིས་སྦྱིད་པོ་ཡོང་གི་རེད།

མདོར་ན། ཡིད་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ནི། ཆོས་རིག་གིས་སེམས་འདུལ་བར་བྱེད་
བ་དང་། ལུས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ནི། ཡ་རབས་ལས་འཕེར་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་དང་། དག་
གི་སློབ་སྦྱང་ནི། གཏམ་བརྗོད་སྟན་འཛེབས་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ཡིན་པས་དེ་གསུམ་
ག་ཆར་བར་བསྐྱབས་ན་མཁས་བཙུན་བཟང་གསུམ་ཀྱི་སློབ་སྦྱང་ཡིན། བྱེད་ཆོ་
སློབ་གྲར་བཅུག་པའི་དགོས་པའང་དེ་གསུམ་ཡིན་པས། དེ་གསུམ་ག་ཆར་བ་ལ་
བསྐྱབ་དགོས་པ་དེ་ནམ་ཡང་མ་བརྗོད་པར་ཀྱིས་ཞེས་གདམས་སོ། །

དཀའ་སྦྱང་རྒྱན་དུ་སྦྱང་ཞེས་དེར། །བྱ་བ་གང་ཡང་དཀའ་བ་
མེད། །དཀའ་སྦྱང་མཐོང་བས་བསུན་པ་དེས། །དོན་ཆེན་ཀུན་ལ་བཞོལ་འདེབས་
མང་། །དཀའ་ཐུབ་མ་སྦྱངས་འགོ་དཔོན་ནམས། །དཀའ་དུབ་ཅན་ལ་སྦྱང་རྒྱུ་
མང་། །དཀའ་དུབ་སྦྱངས་ཟིན་གང་ཡིན་པས། །དཀའ་དུབ་ཅན་ལ་སྦྱག་པར་
བཅེ། །ཞེས་པའོ། །

༡༡། །དཔོན་གཡོག་ལ་དབྱད་པའི་འབེལ་གཏམ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

དཔོན་གཡོག་ལ་དབྱང་པའི་འབེལ་གཏམ།

༡༡། །སློབ་བྱ་ཆེ་སྟོབས་ཀྱིས་སློབ་བྱ་སྐལ་བཟང་ལ། ཁྱིད་ལ་སློབ་སྦྱང་གི་དམིགས་ཡུལ་གང་ཡོད་དམ་ཞེས་དྲིས་པས། སྐལ་བཟང་གིས་ང་གཡོག་པོའི་བྱ་ཡིན་ཡང་སློབ་སྦྱང་ཐོན་ནས་དཔོན་པོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གྱུ་འདོད་ཡོད་ཟེར། ཆེ་སྟོབས་ཀྱིས་ལན་སྤྲས་པ། ཨ་ཁ་ཁྱིད་མ་བྱུང་། དཔོན་པོ་གང་ཡིན་གཡོག་པོ་ཡིན། གཡོག་པོ་གང་ཡིན་དཔོན་པོ་ཡིན་ཞེས་འདྲི་ཉེན་གྱི་གཏམ་རྒྱན་ལ་གྲགས་པས། ཁྱིད་གཡོག་པོ་ནས་གཡོག་པོ་བྱུང་འདོད་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་འདྲག་ཅེས་ཟེར།

ཁོས་སྒར་སྤྲས་པ། འོ་ན་ང་ཆོའི་སྲིད་སློན་ཡང་གཡོག་པོ་རེད་དམ་ཞེས་བརྗོད་པ་ལ། འོ་ཡིན་དང་ཡིན། མི་མང་ལ་ལྷག་བསམ་ཆེ་བའི་སྲིད་སློན་རྣམ་པས་མི་མང་གི་གཡོག་པོ་ཡིན་སྟམ་དུ་འདུལ་ཤེས་བསྐྱེད་པ་མ་ཟད། དེ་ཡིས་མི་མང་ལ་གྲུས་བཀུར་ཆེ་ཞིང་། དེ་བཞིན་སྤྲོ་མི་མང་གི་དཔོན་དུ་བྱའི་རྣམ་པ་ཅན་ལས་དོན་སྤྱིང་གཡོག་པོ་ཡིན་ལུགས་ཀྱི་གསུང་བཤད་ཀྱང་གནང་སྟེ་ལོད་པ་ཁྱིད་ཀྱིས་མ་ཐོས་སམ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མགོན་སྐྱབས་དང་དབྱང་གཉིན་དུ་གྱུར་པའི་བྱང་རྩལ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་གི་སྟོན་པ་དང་། རང་ཉིད་དེ་དག་གི་གཡོག་པོར་འདུལ་ཤེས་བསྐྱེད་ཏེ་གྲུས་བཅི་དང་གཅེས་སྦྱོང་དོན་ལྷན་དུ་མཇུག་པས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མགོན་དབྱང་དུ་རང་ལུགས་ཀྱིས་ཐོན་པ་རེད་ཟེར།

སྐལ་བཟང་གིས་འོ་ན། གཡོག་པོ་གལ་མགོ་ལ་བསྟད། དཔོན་པོ་གལ་
མཐུག་ཏུ་བཞུགས་ཀྱི་རེད་དམ་ཞེས་བྲིས་པ་ལ་ཆེ་སྟོབས་ཀྱིས། རྒྱ་གར་དང་
ཕྱི་རྒྱལ་ཁག་ཏུ་དཔོན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ལྷ་མ་རང་གི་གལ་འགོར་འཛིག་གི་
འདུག་ན་ལྷ་མ་རང་གི་དཔོན་དང་རང་ཉིད་ལྷ་མ་གྱི་གཡོག་རེད་དམ་ཟེར།

སྐར་སྐྱས་པ། དེ་དག་ནི་ལྷ་ག་བསམ་གྱི་ཆེ་བ་འདོན་པ་ཡིན་ཞིང་། དོན་
དངོས་ནི་འཛིག་རྟེན་རང་ག་བར་གྲགས་པའི་དཔོན་གཡོག་གཞིར་བཟུང་དགོས་
ཟེར། ཡང་ཆེ་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷ་ག་བསམ་གྱི་བྱ་བ་ལ་དངོས་ཡིད་གནས་ཚུལ་མ་
བཅིས་ན་ཕྱོགས་ཞེན་གྱི་བྱ་བ་ལ་དངོས་ཡིད་གནས་ཚུལ་བཅི་དགོས་པ་རེད་
དམ་ཞེས་བརྗོད་པར།

སྐལ་བཟང་གིས་ལན་མ་ཐེབས་ནས། འོ་ན་དཔོན་གཡོག་གི་གོ་དོན་
གང་ཡིན་ནམ་ཞེས་འདྲི་བ་ལ། ཆེ་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷ་ག་བསམ་གྱི་ངོ་ལ་ཤར་བའི་
དཔོན་གཡོག་དང་། འཛིག་རྟེན་པའི་ངོ་ལ་གྲགས་པའི་དཔོན་གཡོག་གཉིས་ཡིད་
བརྗོད་པས། སྐལ་བཟང་ཡིད་མ་ཆེས་ནས་བྲིད་ཁ་བདེ་པོའི་སྐད་ཆ་ལ་ངས་ཡིད་
མི་ཆེས། དེ་བས་རེད་གཉིས་ཀྱིས་དགོ་ཆེན་ཆེན་མོའི་སྐྱ་མཐུན་དུ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་
ཟེར་བ་ལྟར་བྱས་ཏེ། ཁོང་གི་སྐྱ་མཐུན་སྟོན་སྟེང་བསྐྱར་ཞུ་དང་བཅས་བཀའ་སློབ་
ཞུས་པས། དགོ་ཆེན་ཆེན་མོས་དེ་འདྲ་བའི་དྲྀགས་སྟོང་བྱས་པ་ཤིན་ཏུ་ལེགས།
ཆེ་སྟོབས་ལགས་བྲིད་ཀྱིས་བཤད་པ་དེ་བདེན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་སྟོ་ཡུལ་དུ་
འཆུན་དཀའ་བའི་གཏམ་ཞིག་ལ་སོང་། སྐལ་བཟང་ལགས་བྲིད་ཡིད་མ་ཆེས་པ་
ཁག་མེད། ངས་གསལ་བཤད་ཞུ་དགོས་གསུངས་ཏེ། ལྷ་ག་བསམ་གྱི་ངོ་ལ་ཤར་
བའི་དཔོན་གཡོག་དེ། འཛིག་རྟེན་པལ་པའི་ངོར་དཔོན་གཡོག་ལས་ལྷོག་པ་ཞིག་

ཡིན་ཡང་། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དོན་གཉིས་སུ་ཆོག་པ་བསྐྱབ་པ་ལ་མེད་མི་རུང་
 པའི་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་པས་དེའི་རྗེས་སུ་སློབ་ཅི་ཐུབ་དགོས། གསལ་པོ་ཞུས་
 བ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་ལ་
 ས་མ་སོགས་ཀྱིས་རིན་གྲངས་མེད་པ་བསྐྱངས་པས་རིན་ཆེན་སྒྲ་ན་མེད་པ་དང་།
 བསོད་ནམས་ཆོག་པ་ཆུ་ཆེན་པོ་བསགས་པའི་ཞིང་མཆོག་སྒྲ་ན་མེད་པ་གཉིས་
 ཆང་བས་ན། དེ་ལྟ་བུའི་གནད་དོན་གཉིས་བསམ་པའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཅན་
 འབྲུ་སྟོན་ལའང་བྱད་གསོད་དང་མཐོང་ཆུང་སྤངས་ནས་བཀའ་རིན་གྱི་བདག་ཉིད་
 ཏུ་བཀྱར་ཏེ། གུས་བཅི་དང་གཅེས་སྦྱོང་དག་པོས་གཡོག་གི་འདུ་ཤེས་བཅངས་
 བས་སེམས་ཅན་གྱི་པན་བདེ་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པ་ཡིན་པས། གཡོག་རྣམ་པར་
 དག་པའི་བྱ་བ་རྒྱན་དུ་བྱས་པས་ན་བྱ་བའི་ཆ་ནས་གཡོག་ཏུ་འཛོག་ཆོག

འོན་ཀྱང་ལྷག་བསམ་འབའ་ཞིག་གིས་དྲང་དུ་སྒྲང་བའི་གཡོག་ཡིན་གྱི་
 འཛིག་ཉེན་དུ་གྲགས་པའི་གཡོག་ནི་མ་ཡིན། དེ་ལྟ་བུའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
 ལ་ནང་གི་བསམ་པའི་ཆ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་གཡོག་བྱ་རྒྱུའི་འདུ་ཤེས་ལས་
 མེད་ནའང་། སུས་ཀྱང་བསྐྱབ་ཏེ་(བསྐྱབ་དུ་)མེད་པའི་ཐུགས་འཕེར་གྱི་བྱ་བ་
 རྒྱབས་ཆེ་བསྐྱབས་པས་གཞན་པར་རང་དབང་མེད་པའི་དཔོན་ལྟ་བུ། མགོན་
 དང་དབྱང་གཉིན་དུ་གྱུར་པ་ཡིན་པས་ངེས་དོན་གྱི་དཔོན་དུ་རང་ཐུགས་ཀྱིས་
 འགྱུར་འགོ་བ་རེད།

དཔེར་ན། རྫོ་རྗེ་པ་ལམ་ནི། མི་དཔོན་རྣམས་ཀྱི་གཙུག་རྒྱུད་འདོད་
 པའི་འདུ་ཤེས་མེད་པ་མ་ཟད། གཙུག་རྒྱུད་དུ་བཀྱར་བའི་ཆེ་ཡང་དགའ་སྤང་གང་
 ཡང་མེད་ཀྱང་བསྐྱབ་(བསྐྱབ་)དུ་མེད་པའི་རུས་པ་དང་། དམིགས་བསལ་ཅན་

ཀྱི་གཟི་མདངས་ལ་བརྟེན་རིན་ཐང་ཆེ་ལ་ལྷ་དང་མི་ཆེན་ཆུང་ས་ཀྱི་གཞུག་རྒྱུ་
མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་བཞིན་རེད།

དེ་མཆུངས་འཛིག་རྟེན་ནའང་རྒྱལ་པོ་དང་སློན་པོ་བྱུང་པར་བ་འབའ་
ཞིག་ནི་འབངས་མི་སེར་འདི་དག་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བརྟེན་གཞི་དང་ས་བབ་
ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་བདག་པོ་ཡིན་ལ། ང་ནི་དེ་དག་གི་རེ་བ་སྐྱོང་མཁན་དང་སྤྱི་
བསྐྱབས་རྒྱུ་ལས་སུ་བསྐྱོས་པ་ཡིན་པས་དེ་དག་གི་གཡོག་རོ་མ་ཡིན་ནོ་སྟེ་
སྟེ། ལྷག་པའི་བསམ་པ་ཁོང་ནས་བྱུངས་ཏེ་འབངས་ལ་བྱུང་གསོད་དང་སྐྱབ་
གཞོན་སྤངས་ནས། བརྩེ་མཐོང་ཆེན་པོས་འབངས་མི་སེར་སྤྱི་མཐུན་ཀྱི་པན་
བདེ་སྐྱབ་ཅིང་དཀའ་དུབ་སེལ་བར་མཇུག་པས། འདི་ཡང་མི་སེར་ཀྱི་གཡོག་
དྲང་དུ་བྱུངས་པ་ཡིན་པས་འབངས་མི་སེར་ཆུང་ས་ཀྱིས་ཀྱང་འདི་ཆུང་ས་ནི་
བདག་ཅག་གི་མགོན་དཔོན་དང་གཞུག་རྒྱུ་ཡིན་སྟེ་སྤྱི་བསྐྱབས་ཀྱིས་འཕེལ་
ཀྱིས་འཕེལ་བས། བན་ཚུན་དཔོན་དུ་བཀྱར་རེས་དང་བསྐྱོ་བ་ལས་མི་འདའ་
བར་སྤྱི་བསྐྱབ་རེས་བྱེད་པ་ལྷོག་ཏུ་མེད་དོ། །འདི་ལྟ་བུའི་གཞུང་འབངས་
ཆུང་ས་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྟོབས་ཤུགས་དང་པན་བདེ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་འཕེལ་
བའི་སྲོལ་བཟང་དཔེ་རྒྱ་མེད་པའོ། །

འགའ་ཞིག་དེ་ལྟ་བུའི་ལྷག་བསམ་ཀྱི་ཆེ་བ་རང་སེམས་ཀྱི་ཡོ་གོར་མ་
ཤོང་བའོ། ལོག་པར་ལྷ་བའི་རྗེས་སུ་ཞུགས་པའི་རྒྱལ་པོ་ངན་པའམ་འགོ་བྱིད་
ངན་པས་འབངས་ཀྱི་སྟོད་བརྒྱུད་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བདག་པོ་དེ་ཉིད་ཡིན་ནོ་
སྟེ་པའི་རྒྱུ་སེམས་ཀྱིས་འབངས་མི་སེར་གཡོག་ཏུ་བཀོལ་ཏེ། སུན་བཅེར་
དང་བྱིམས་བཅན་སོགས་ཀྱིས་དབང་ཤུགས་སྤེལ་བ་ནི་རྒྱལ་འབངས་མགོ་རྟེན་

སྟོག་རྒྱའི་མདུན་བསུ་ཕྱི་ལོས་ཡིན་ནོ། །

འཛིག་རྟེན་གྲགས་པའི་དཔོན་གཡོག་ལའང་རིགས་ཀྱི་དཔོན་གཡོག་
ཏུ་འགྱུར་བ་དང་དབང་ཆེ་ཆུང་གི་དཔོན་གཡོག་ཏུ་འགྱུར་བ། ལས་དོན་འཛོལ་
མིན་གྱིས་དཔོན་གཡོག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་གསུམ་ཡོད།

དང་པོ་རྒྱལ་པོའི་རིང་ལུགས་དང་དཔོན་ཁག་རིང་ལུགས་སོགས་སུ་
དར་བྱུང་ཆེ་ཡང་། དམངས་གཙོའི་རིང་ལུགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་
སྐབས་ནས་ཉམས་པ་མ་ཟད། དེ་དག་ལ་དགག་བྱ་ལུགས་ཆེ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།

དབང་ཆེ་ཆུང་གི་དཔོན་གཡོག་ཏུ་གྱུར་པའང་པལ་ཆེར་ཉམས་དམས་
སུ་སོང་ནའང་། དཔོན་ངན་དང་འགོ་ཁྲིད་ངན་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ད་དུང་ཡང་
བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུས་སུ་ཡོད་སྐད།

ལས་དོན་འཛོལ་མིན་གྱིས་དཔོན་གཡོག་ཏུ་གྱུར་པ་ནི་དང་སང་ཡང་
ཆེས་མང་ཞིང་། རོ་བོ་ནི་རང་ངོས་ནས་རྣམ་དཔྱོད་སྤྲུགས་ཏེ་ལས་དོན་མི་འཛོལ་
པར་སྤྱོད་བདག་གིས་བཀའ་བཀོད་འོག་ལས་སྐྱུས་འཚོ་ནས་སྤྱོད་པ་དེ་སྤྱོད་
བདག་དེ་དག་དེའི་གཡོག་གམ་སྐྱ་བ་ཞེས་བརྗོད་དོ། །

འདི་ལའང་ཁྲིམས་སྟོལ་དང་མཐུན་མིན་གཉིས་ལས། ཁྲིམས་མཐུན་
ཀྱི་གཡོག་ཅེས་བྱ་བ་ནི་བཅའ་དབང་སོགས་ཀྱིས་གཡོག་ཏུ་བརྟུག་པ་མ་ཡིན་
པར་རང་མོས་ཀྱིས་གཡོག་ཏུ་ཁྱུགས་ནས་གནས་པ་དང་། མི་ཐེག་པའི་ལས་
བཀོད་མ་ཡིན་པར་སྟོགས་ངེས་ཀྱི་ལས་བྱེད་དུ་འཇུག་པ་དང་། དེ་ལ་སྐྱ་བརྗོད་
ལྟར་ངེས་དང་གཉིས་མོས་ལྟན་པ་སྤྱད་པ་མ་ཟད། དམིགས་བསལ་དཀའ་དུབ་
ལ་ལྟ་རྟོག་དང་ཕན་གོགས་འཇུས་ཆང་བྱུང་བ་དང་གཡོག་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་

སྤྱིན་བདག་ལ་ཤ་ཆ་དང་། ལྷག་བསམ་ལྷན་མེད་གྱི་ལས་བྱེད་པ་བྱུང་ན་དེ་ལྟ་
བུའི་སྤྱིན་བདག་དང་གཡོག་གཉིས་ཀ་ཁྲིམས་དང་མཐུན་པ་ཡིན་པས་ཡི་རངས་
དང་བསྐྱབས་པར་འོས་ཀྱི། དེ་ལས་ལྷོག་ན་ཁྲིམས་དང་མི་མཐུན་པས་སྤྱ་རབས་
གྱི་དཔོན་ངན་ལུགས་ཡིན་ནོ། །

འོ་ན་གཡོག་དང་ལས་བྱེད་པའི་ཁྱད་པར་ཇི་ཡོད་ཅེ་ན། ལས་བྱེད་པ་
ནི་རང་ལ་བགོ་སྐྱལ་དུ་འཁྲི་བའི་ལས་དོན་རྣམས་རང་གི་རྣམ་དཔྱད་བཏོན་ཏེ་
ཆགས་ཚུད་བྱ་བའི་འགན་དབང་ཡོད་ཅིང་། ལས་དོན་འཛོན་བུའི་ལས་ཀ་དང་
ལག་རྒྱུ་ཆེ་ཆུང་ལ་གཞིགས་པས་ལས་འགན་འཕོ་འགྱུར་དང་གནས་རིམ་
གོང་བཟོད་བྱ་བའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་པས། ཐོག་མར་གཡོག་ཡིན་ཡང་ལས་དོན་
འཛོན་པོ་དང་རྣམ་དཔྱད་ཡར་རྒྱས་ཅན་ཡིན་ན་གཡོག་ནས་སྤྱིན་བདག་གི་
ལས་བྱེད་པ་དང་། ལས་བྱས་ནས་སྤྱིན་བདག་ཏུ་ཚུད་པའང་ཡོད་པ་ནི་དམིགས་
བསལ་ཅན་ཞིག་ཡིན། གོང་རིམ་ནས་ལས་བྱེད་དུ་བསྐྱོས་པའི་ཆེ་ཡང་ལས་
དོན་དེ་དང་དེའི་འགན་དབང་ཆ་ཆང་ཁྱེར་བྱལ་ངེས་ཤིག་བདམས་ནས་བསྐྱོས་
པར་སོང་། ལས་དོན་དེ་དེའི་འགན་དབང་ཆ་ཆང་སྤངས་ནས་ལས་དོན་ཡར་
རྒྱས་དང་ཆགས་ཚུད་བགྱིས་ཏེ། མདའ་འཁོར་སར་འཁྱེལ་བའི་གོ་ཆོད་དང་
ཡིད་ཆེས་འཕེར་བ་བྱུང་ན་ལས་བྱེད་པ་དངོས་ཡིན་ལ། གོང་རིམ་ནས་ལས་
དོན་འཛོན་མིན་ལ་མ་ལྟོས་པར་འགན་དབང་སྤྱོད་ལེན་དང་བཀའ་བཀོད་
བྱེད་པ། ལས་བྱེད་པ་དེས་ཀྱང་འགན་དབང་མ་འཁྱེར་བར་གང་བཀོད་འཁྱེལ་
ཐབས་ཅན་གྱིས་ཆེམས་པ་དག་ནི་གཡོག་པོའི་ལས་དོན་ཡིན་གྱི་ལས་བྱེད་པའི་
ལས་དོན་དུ་མི་འགྱུར་རོ། །

དེང་སང་ལས་ཁུངས་འགའ་ཞིག་ཏུ་ལས་བྱེད་པ་མང་དག་ཅིག་བསྐྱོས་
ནས། འགོ་གཙོ་དེས་ལས་དོན་དང་འཚམས་པའི་འགན་དབང་མི་སྲོད་པར་
བཀས་བཀོད་འོག་བསྐྱབ་ཏུ་འཇུག་པ་ལས། ལས་བྱེད་པ་རྣམས་ཀྱང་ཕོགས་
ཟན་པའི་ལམ་ལུགས་ཀྱིས་ངོམས་པ་དག་ནི་གཞུང་གོན་ཆེ་ལ་ཡར་རྒྱས་ཞན་
པས། སྤྱི་རབས་དང་དེང་རབས་གང་དང་ཡང་མི་མཐུན་པའི་དཔོན་ངན་ལམ་
ལུགས་པ་ཡིན་ནོ། །

དཔེར་ན། དབྱལ་གཉེར་དང་ཅིས་པ་ལྟ་བུ་ལས་དོན་སོ་སོ་འཛོལ་ངེས་
ཞིག་ལ་ལས་བྱེད་ཏུ་བསྐྱོས་པར་སོང་། གང་བསྐྱོས་པའི་རྩ་བའི་ལས་དོན་དང་
འཕར་མའི་ལས་དོན་དེ་དང་དེའི་འགན་དབང་ཆ་ཆང་ཁོང་ལ་སྤྲད་ནས་ལས་
བྱེད་ཏུ་འཇུག་ན། ལས་དོན་དེ་བརྒྱད་ནས་འཛོལ་ལོད་དང་ལས་དོན་འཕེར་མེན་
ཀྱི་སྤྱི་རིས་འབྱེད་ཐུབ་པར་བརྟེན། ལས་དོན་དེ་དག་ཆགས་ཚུད་དང་མཇུག་
གཙང་ཡོང་བའི་ལམ་སྟོན་དང་བཀོད་འདེམས་དེའི་འགོ་གཙོས་བྱེད་དགོས་
ཀྱང་། ལས་དོན་རི་ཙམ་རྒྱབས་ཆེ་བ་དང་ཆགས་ཚུད་ཆེ་བ་དེ་ཙམ་ཏུ་ལས་དོན་
ཀྱི་དབང་ཆ་མཐོ་རུ་གཏོང་དགོས། ལས་དོན་གསར་བའམ་འཕོ་འགྱུར་རིགས་
ལ་འཆར་གཞི་བཞེས་སྐབས་གོང་རིམ་ལ་བཀའ་བསྐྱར་ཞུས་ཏེ་ཆོག་མཆན་དགོས་
ཀྱང་། ལས་དོན་མཇུག་སྐྱོང་གི་འགན་དབང་རང་གིས་ལེན་ཐུབ་པ་དགོས་པ་
ལས། ལས་དོན་དྲང་ལེན་མི་ཐུབ་ན་གཡོག་ལས་ཡིན་གྱི་ལས་བྱེད་པའི་ལས་
དོན་ཏུ་མི་ཚུད་དོ། །

༡༡། །ང་འགྱུབ་དང་ཁོ་འགྱུབ་ཅེས་བྱ་བ་
བཞུགས་སོ། །

ང་འགྲུབ་དང་ཁོ་འགྲུབ།

༡༡། །གནའ་སྤྲ་མ་སྤྲ་མ་ཡུལ་སྤྱི་བདེ་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད། དེ་ནི་སྤར་ཆོས་
དང་ཆབ་སྲིད་གང་ཐད་སྐད་གྲགས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། ཕྱིས་སྤྱད་ཆག་འགོ་
བཞིན་པར་བརྟེན། ཆོགས་འདུ་ཆེན་པོ་ཞིག་འཆོགས་ཏེ་སྤྱད་ཆག་འགོ་དགོས་
པའི་རྒྱུན་གང་ཡིན་ཅད་གཅོད་བཟོ་སྤྲེའ་སྐབས་དྲང་བདེན་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་
ཆེར་ལྷག་པར་བརྟེན། ཕྱི་ཆད་དྲང་བདེན་ལས་བྱེད་བཅུག་དགོས་སྒྲོར་ཡིག་
ཆ་བཞག་སྟེ་གསལ་བསྐྲགས་བྱས་པ། མི་མང་ནང་དུ་གསལ་བསྐྲགས་དེ་ཨེ་
ཡོང་སྟེ་དུ་དོགས་པ་ཆེ་བར་བརྟེན། མི་སྤྱང་གྲང་ལྷན་པ་གཉིས་ནས་བཟྱག་
དབྱེད་བྱ་དགོས་སྟེ་གཅིག་ལ་ང་འགྲུབ་དང་གཅིག་ལ་ཁོ་འགྲུབ་ཅེས་མིང་
བཟྱགས་ཏེ། ལས་ཁུངས་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་ནང་དུ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པས་དྲང་བོ་
མེད་པའི་གནས་ཚུལ་མཐོང་བ་ན། ཁོ་གཉིས་ནང་དོན་གཅིག་པ་ཡིན་ཡང་བྱེ་
མི་མཐུན་པའི་རྣམ་པ་བྱས།

དེ་ནས་ང་འགྲུབ་དེས་བྱག་ཏྱགས་སྤམ་མཐོ་བ་འབྲེར་ཏེ་དུང་ཆེ་དེའི་
སྤམ་གྱི་སར་བྱིན་ནས་པ་བརྒྱད་ནས་གཉིན་ཆོན་དང་། ལུང་པ་གཅིག་ཡིན་
ལུགས་ཞིབ་ཏུ་ཞུས་པ་རེད། ཁོ་གཉིས་ལས་ཀ་ཐོབ་དུས་ཁོ་འགྲུབ་ལས་ཀ་མང་
ཤོས་དང་། ཤོགས་ཉུང་ཤོས་ནང་བཞག་ ང་འགྲུབ་ལས་ཀ་སྤྲ་བ་དང་ཤོགས་ཆེ་
པའི་གས་སུ་བཞག་ ལྷན་པས་རྗེས་ཁོ་འགྲུབ་ཀྱིས། ངས་ལས་ཀ་མང་ཤོས་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཤོགས་ཆུང་བ་དང་ང་འགྲུབ་དེ་ལྟར་མིན་པས་ཆ་སྟོམས་ཡོང་
ཐབས་ཞུས་པས། དུང་ཆེ་དེས་ང་འགྲུབ་ལོ་མང་གི་ཉམས་སྤྱོད་དང་ལག་ཁྲིར་

ཡོད་ལུགས་དང་། བྱེད་རང་དེ་ལྟར་མེད་ལུགས་བཤད་པས། ཁོ་འབྲུབ་ཀྱིས་
དེ་འདྲ་གསུངས་ན་ཁོ་ལས་ཉམས་སྦྱང་ང་ཆེ་ཞིང་། ལག་འབྱེད་ཀྱང་བསྐྱར་ཆོག་
ཞུས་པས་ལས་ཁུངས་ནས་གཏན་འབེབས་གྲུབ་པས་བཞོ་བཙུག་མེད་ན་བྱེད་
རང་ལོག་རྒྱུགས་ཞེས་བཤད།

དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ལས་ཁུངས་དེའི་གནང་དོན་ཐམས་ཅད་ཤེས།
ཡང་ལས་ཁུངས་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟུག་པ་དགོས་སྟུང་ནས། ང་འབྲུབ་བྱེད་རང་
སྡོན་དུ་བཅར་ན་ལེགས་ཚུལ་བསྟན་དེ་བཅར་བ་ན། འགོ་འདྲན་སོགས་གང་ཡང་
མེད་པས་ལས་ཀ་མ་གནང་། དེ་རྗེས་ཁོ་འབྲུབ་ཀྱིས་རང་དང་པ་ཡུལ་གཅིག་པ་
ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ནང་བཅར་ཞུས་ཏེ། སྡོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་དེད་ཆོའི་ལུང་པའི་མི་
ཅུང་ཅུང་ལས་གཞུང་ཞབས་སུ་སྐྱབས་ཀྱི་མེད་ལུགས་ཞུས་པ་རེད། གཙོ་འཛིན་
དེས། དངོས་གནས་བསམ་སྒྲོལ་གཏོང་དགོས་འདུག་སྟེ། ཁོ་འབྲུབ་ལགས་དེ་རིང་
ལོག་ཤོག་རྗེས་སུ་འགྲིགས་པ་བཞོས་ཡོང་ཞེས་ནང་གཏམ་བཤད།

དེ་ནས་གཙོ་འཛིན་དེས་བྱང་ཆེ་དེ་ལ་ཞལ་པར་ཐོག་བྱེད་རང་གིས་
ཁོ་འབྲུབ་ལ་ལས་ཀ་སྤྱད། ང་འབྲུབ་ལ་མི་སྡོད་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེས་
འདི་བཅད་བྱས་པས། བྱང་ཆེ་དེས་ང་འབྲུབ་ཟེར་བ་དེ་ཉམས་སྦྱང་མེད་པ་དང་
མི་ཡག་པོ་མིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་འདུག་ཁོ་འབྲུབ་དེ་ནི་གང་ཅིའི་ལེགས་གནས་ཆེ་
ལུགས་བརྟན་བཤད། གཙོ་འཛིན་དེས་དེ་འདྲ་ཡོང་མི་སྤྱད་སྟུང་ཡང་བྱ་ཐབས་
བལ་ནས། དེ་ནས་ལས་ཁུངས་ཆེ་བ་ཞིག་ལ་ང་འབྲུབ་འདི་མི་གལ་ཆེ་ཞིང་།
སྤྱད་དོན་གྱི་གནད་ཆེ་ལ། སློབ་སྦྱང་ལེགས་པས་ལས་ཀ་ཡག་པོ་ཞིག་སྤྱད་
དགོས་ཞེས་ནན་བརྗོད་བྱས་པ་རེད། འགན་འཛིན་དེས་འདི་ནི་མི་རུང་བ་ཞིག་

ཡིན་ནའང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་བཀའ་ཡིན་པར་སོང་དེ་བཞིན་ལས་ཀ་མཐོ་ས་དང་ཕོགས་
 ཆེ་ས་ཞིག་ཏུ་བཞག་པ་རེད། དེ་ནས་ལས་བྱེད་དགུས་མ་ཆང་མས་ཉང་སང་
 ཉོན་འཕོར་ཏེ། ཕྱི་ལ་ཕྱི་ལ་བསྐྱགས་དང་ནང་གི་ལས་དོན་རྒྱབ་འགལ་འདི་འདྲ་
 ཡིན་ནམ་ཞེས་ཞུས་པས་འགན་འཛིན་དེས་གོང་རིམ་ནས་བཀའ་ཡིན་པས་བྱ་
 ཐབས་མེད་ཅེས་བརྗོད་པ་རེད།

དེ་ནས་ང་འབྲུག་དང་ཁོ་ཁོ་འབྲུག་གཉིས་གྲོས་བྱས་ནས། རེད་གཉིས་ཆབ་
 སྲིད་པའི་གནད་དོན་ཆང་མ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པར་བརྟེན། ལས་ཁུངས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་
 སྐད་གཤམ་ཆེ་བས་ཆོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཞེས་སྒྲོ་མཐུན་བྱུང་སྟེ། ཁོ་གཉིས་
 མི་མཐུན་པའི་ཁྲལ་གྱིས་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་དེ་དག་ཆེན་པོ་རེ་ཤུལ་བས་ལས་ཁུངས་དེས་
 བཟག་ཅིང་དབྱེད་པའི་ཆེ་ཁོ་ཁོ་འབྲུག་གི་རྒྱབ་ལ་ཆོགས་གཙོ་ཡོད། ང་འབྲུག་གི་
 རྒྱབ་ལ་བྱུང་ཆེ་འགལ་ཞིག་ཡོད་པས་ཁུངས་སོ་སོར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས། དེ་གཉིས་
 ཕྱོགས་སུ་མ་འདྲུ་བ་འགལ་ཞིག་ཡོད་པ་རང་གི་མཐུན་ལམ་གཅེས་ཆེ་བས་སྤྱོད་
 བ་བསྐྱམས་ནས་བསྐྱད་པས། ཁ་མཆུ་ཞུ་བ་ལས་ཐག་གཅོད་པ་པོ་ཕྱོགས་འཕེན་
 ཆེ་བས་ཐག་གཅོད་མ་ཐུབ་པའི་ཁར་ཇེ་ཆེར་བྱིན་པ་རེད། དེ་ནི་ཁ་མཆུ་གཏོང་
 ལེན་མ་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་གྱིས་དེ་གཉི་ག་ལ་ནག་ཉེས་འདུག་ཅེས་གསལ་བསྐྱགས་
 བྱས་ཏེ་བཞག་པ་རེད། སྐབས་དེར་མི་མང་ཆོས་གཞས་ཆོག་ཏུ།

ཁ་མཆུ་གཅོད་མཁན་ནང་དུ། ཁ་མཆུ་འཕོག་མ་ལེན་འདུག། རྩོད་ཅ་
 མེད་པའི་ཁ་མཆུ། རྩོད་པས་ལུང་བ་འགོངས་སོང་། ཕྱི་རུ་གསལ་བསྐྱགས་
 བྱེད་དུས། ཡང་པོའི་རང་མདངས་གསལ་བ། རང་དུ་ལས་དོན་དངོས་ནི། ཞེན་
 ཁོག་བསྐྱར་ནས་བསྐྱད་འདུག། ཅེས་སོ། །

མཐུག་གི་གཏམ།

མིའི་བསམ་སྒྲོར་དགའ་སྒྲིའི་ཆོར་འདུ་ཤུགས་ཆེ་བུ་སོང་བའི་དུས་དེ་
ནས་དགའ་གཞས་དང་སྒྲི་གཞས་ལེན་འགོ་ཚུགས་ཤིང་། མི་རིགས་དེ་དང་དེར་
ཡིག་སྒྲིལ་དར་བ་ནས་བཟུང་རང་རང་གི་ཆོར་འགྲུ་དམིགས་བསམ་པ་རྣམས་
གཞས་ཆིག་གིས་མཆོན་པར་བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་བཀའ་སྤྲོད་ཏེ་
ཅང་མང་། ཡིན་ནའང་གཞས་ཞེས་པའི་ཆིག་འདི་གོགས་ཀྱི་དབང་གིས་གོ་
དོན་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་འགོ་བས་ན་མཐའ་གཅིག་པའི་གོ་དོན་ཞིག་འཛོག་དགའ།

དཔེར་ན། ལྷ་གཞས་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་སྤྲུལ་འཛེབས་ལྡན་པའི་སྤྱིའི་གདངས་
ཤིག་ལ་གོ་བ་དང་། ཁང་གཞས་ལྟ་བུ་ཁང་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་སྤྱིར་རྩེ་པོ་ཞིག་ལ་གོ་བ།
བོད་གཞས་ལྟ་བུ་བོད་པའི་གདངས་ཀྱི་ཉམས་ལྡན་པའི་དགའ་གི་འགྱུར་ཁྲག་ལ་
གོ་བ་དང་། སྒྲི་གཞས་ལྟ་བུ་སེམས་སྒྲི་བའི་རྣམ་པ་མཆོན་པའི་དགའ་གི་འགྱུར་
ཁྲག་ལ་གོ་བ། མཛའ་གཞས་ལྟ་བུ་པོ་མོ་པན་ཚུན་སེམས་རྩེས་སུ་སོང་བའི་
རྣམ་པ་མཆོན་པའི་དགའ་གི་འགྱུར་ཁྲག་ཅིག་ལ་གོ་བ་ལས་གཞན། རྒྱ་མིའི་བྱིས་
པ་ན་རྒྱུང་ཆོར་རྒྱ་གཞས་ཞེས་འབོད་པ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་རྒྱ་སྤྱག་སྤྱིར་རྩེ་པོ་
ཞིག་ལ་གོ་བ་སོགས་ཆིག་གོགས་ཀྱི་དབང་གིས་གཞས་ཀྱི་དོན་དག་ཐེར་ཟུག་
ཏུ་མི་གནས་པ་རེད།

གང་ལྟར་ཡང་ཐོག་མར་མིའི་འགོ་བ་ལ་དགའ་སྒྲིའི་ཆོར་འགྲུ་མངོན་དུ་
གྱུར་འགོ་ཚུགས་པ་ནས་དགའ་སྒྲིའི་ཆོར་འདུ་དེ་དག་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་ལམ་
ནས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་དར་འགོ་ཚུགས་པ་དེ་འཛམ་གླིང་སྤྱིའི་མཚུངས་

ཆོས་ཤིག་ཡིན།

བོད་ལ་མཆོན་ན་ཡིག་གཟུགས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ཁྲིད་དུ་དར་
ནས་རྒྱ་དམར་སྲིད་གཞུང་གིས་དག་པོའི་དབང་བསྐྱར་འོག་ནས་བོད་བཙན་
བཟུང་མ་བྱས་པའི་སྤྱི་རྒྱ་དུ་བོད་ཀྱི་གཞས་ཆོག་དང་གཞས་གདངས་གང་
ལའང་ཤུག་ཤུགས་ངན་པ་ཐེབས་སྤྱིང་མེད་ཀྱང་། བྱང་ཁམ་ཉར་གི་གཏོར་ལག་
བརྒྱུད་པ་ནས་བཟུང་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཆེ་སྤྱི་མང་པོ་ལ་ཤུག་ཤུགས་ངན་པ་
ཐེབས་ཡོད།

ཡིན་ནའང་བོད་སྤྱི་ནང་གཉིས་ཀར་ཡོད་པའི་རྒྱལ་གཅེས་པ་རྣམས་
ཀྱིས་མི་རིགས་རང་རང་གི་ངོ་བོ་མཆོན་པའི་གཞས་མང་པོ་ཞིག་བརྩམས་ཡོད་
པ་ལྟར། སློབ་དཔོན་དམ་པ་གང་དེས་མཛད་པའི་གཞས་ཆོག་འདིས་མི་རིགས་
སློབ་གསོ་དང་། དུལ་སློལ་ངོ་སློད། གནས་ལུགས་འབྲེལ་བ་ཤད། དེ་ཙམ་དུ་མ་
ཟད་སྤྱི་དང་བོད་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་གནས་སྐབས་དང་། ཆབ་སྲིད་སློབ་གསོ། ལས་
དོན་སློབ་གསོ་སོགས་འགོ་དམངས་ཆང་མར་རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་སློ་
བསྐྱེད་དང་ལེགས་སྦྱེས་སྦྱར་བར་བྱེད་པས། གཞས་ཆོག་སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་
མིན་པར་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བྱུང་ཆ་གལ་ཆེན་ཞིག་ཡིན།

དེ་མཚུངས་བསྐྱབ་བྱའི་བརྩམས་སྒྱུར་འདི་དག་གི་དམིགས་འབེན་གཙོ་
བོ་ན་ཆུང་བྱིས་པ་ཆོ་ཡིན་ནའང་། འདི་དང་དཀྱུས་གཅིག་དུ་བཀོད་པའི་གཞས་
ཆོག་དང་མཚུངས་པར་ཡ་རབས་སློབ་གསོ་དང་། དང་བདེན་སློབ་གསོ་སོགས་
དེད་དུས་སྤྱི་ཆོགས་ནང་མེད་དུ་མི་རུང་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཤས་གཅིག་རེད། དེས་ན་
ཚུམ་པ་པོས་བོད་ཀྱི་འདས་དོན་ལས་འབྱུང་འབྱུར་སྐབས་འདི་ན་བྱེད་སྐབས་གལ་

ཆེ་ཚུལ་སྒྲུང་གི་ནམ་འགྲུང་གི་ཐོག་ནས་མཆོན་པར་བྱས་འདུག་ཀྱང་། བསྐྱབ་
སྒྲུང་ཐ་མ་ཁ་ཤས་ཚུམ་འཕོར་ལུས་ཏེ་ཞུས་དག་སོང་མི་འདུག་ནའང་། ཚུམ་
པ་པོའི་དགོངས་ཚུལ་དང་སྒོ་བསྐྱུན་པ་ཡིན།

དབར་བྱང་སྟོན་ཆིག

༥ རྣམ་གྲོལ་ནི་བའི་རྒྱ་མཚོར་རོ་གཅིག་ཏུ།
གཞོལ་བའི་མཐའ་ཡས་ཚོས་ཚུལ་དལ་འབབ་སྤང་།
ཆིག་གི་ཟེགས་མ་རེས་ཀྱང་དུག་གསུམ་གྱི།
དེ་མ་ཡོངས་འབྱུང་ལེགས་བཤད་བདུད་ཅི་འདི།
དབར་དུ་བསྐྱེད་བའི་རྣམ་དཀར་ཕྱང་པོའི་མཐུས།
ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་སྒོ་མོ་སྟོང་སྤག་བརྒྱ།
གདངས་ཏེ་རྒྱད་ལྗེའི་འགོ་བ་མ་ལུས་བ།
རེས་ལེགས་ནོར་བུའི་མཛོད་ལ་དབང་འབྱོར་ཤོག།

ཅེས་བ་འདི་ཡང་ནང་བསྟན་གྱུ་མཐའ་རིས་མེད་ཀྱི་གསུང་རབ་དག་དབར་
དུ་བསྐྱེད་དང་བསྐྱེད་འགྱུར་གང་ལའང་སྤྱར་ཆོག་པའི་དགེ་བསྟེན་སྟོན་ཆིག་ཏུ་
ཤུགས་དགེ་སྟོང་ཚོས་སྤྲོ་བ་དག་དབང་སྟོ་བཟང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོས་སྤྱར་
བཤོ། ། ། སྐྱ་མཚན་ལོ།

གསལ་བཤད་དང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལུ།

རྣམ་ཤེས་ལམ་སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་དབུ་བརྟེན་ནས་ལོ་ངོ་ ༥༠ དང་། ས་
རྩ་པོ་དང་གྲི་མཐོ་རིམ་སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་དབུ་བརྟེན་ནས་ལོ་ངོ་ ༣༥ འཁོར་བའི་མཇུག་
སྒོ་དང་འབྲེལ། རིགས་སྒྲོབ་སྤྱི་ཁྱབ་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཚོགས་ནས་དབུ་དགོ་དམ་
པ་མཁས་དབང་སྒོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་གི་གསུང་ཚིམ་ཁག་ཕྱོགས་སྤྱིག་དང་
བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུའི་ཐག་ཆོད་བྱུང་བ་བཞིན། (དབུ་དགོ་དམ་པའི་གསུང་འབུམ་
བསྐྱར་ཞིབ་ཚོགས་ཚུང་) ཞིག་གསར་འཛུགས་གནང་སྟེ་སྤར་ཡོད་དཔར་སྐྱུན་
བྱས་ཟིན་པའི་གསུང་འབུམ་རྣམས་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་། གསུང་འབུམ་ནང་མ་
འཁོད་པར་ད་བར་ལྷག་ལུས་གྱུར་པའི་གསུང་ཐོར་བྱ་རྣམས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་ཀྱིས་
པོད་ཐོང་ནང་བཀོད་དེ་ཁྱེད་དག་དང་ས་བཅད་བཅས་བསྐྱིགས་ཡོད། རིགས་ལམ་
སྒོབ་བྱུང་བཟང་པོ་ཆེན་པ་དང་། སྒོབ་བྱུང་འཇམ་དབྱེངས་བསྐྱུན་འཛིན། སྒོབ་
བྱུང་གཤམ་པ་བཙོན་འགྲུས་སོགས་ཀྱིས་སྤྱི་ཕྱོགས་སྤྱིག་བྱས་ཏེ་གསུང་འབུམ་
པོད་འཕྲེང་བཅུ་གཉིས་དཔར་སྐྱུན་གནང་བའི་སྟེང་། ད་ལན་གཙོ་བོ་དབུ་དགོ་དམ་
པའི་གསུང་ཐོར་བྱའི་རིགས་ཕྱོགས་བསྐྱུས་ཀྱིས་པོད་གསུམ་གསར་སྐྱུན་བྱས་
ཏེ་ཁྱོད་བསྐྱོམས་ཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་འབུམ་པོད་ཐོང་གངས་བཙོ་ལུའི་བདག་
ཉིད་ཅན་ཞིག་ལེགས་གྲུབ་བྱུང་ཡོད་པས། གྲུས་ཅག་ཚོགས་མི་ཀུན་དགའ་མགྲུ་
སྒོ་གསུམ་ཀྱིས་ཡིད་སེམས་རབ་ཏུ་བརྟུན།

སྤྱིར་ཁྱེད་དག་ཅེས་པ་ནི་དག་ཆ་ཞོར་མིན་དང་ཆད་ལྷག་ཤོར་ཡོད་མེད། ཐ་
སྤྱད་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་སྤངས་ཅམ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པར་གཞུང་ལུགས་དེའི་བརྗོད་
དོན་དང་། ཚིམ་པ་པའི་བསམ་སྒྲེའི་འདུ་ཤེས་དེ་ལྟར་བཟུང་ཡོད་མེད་སོགས་ལ་

རྒྱུ་མངའ་གང་ལེགས་ཤིག་ལོན་དགོས་པར་བརྟེན། རེད་ཅག་གིས་ཀྱང་གང་
 ཐུབ་ཀྱིས་གོང་གི་གནད་དོན་དེ་དག་མང་གཞིར་བཟུང་སྟེ་ཁྱེ་ལྷ་དག་ལྷས་ཁྱལ་ཡིན།
 ཡིན་ན་ཡང་། གསུང་འབྲུམ་ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་རེ་བུར་ལ་ང་ཆོའི་ཁྱེ་དག་གིས་
 འགྲིག་པ་ཅམ་མ་བྱས་པར་བསྟན་བཅོས་སོ་སོར་བུན་མིན་གྱི་མཁུན་རྒྱ་ཡངས་
 པའི་ཤེས་ལྡན་པ་འགའ་ལའང་སྤྱན་འབྲུལ་ལྷས་ཏེ་མཐའ་མའི་ཁྱེ་དག་ལྷས་ཡོད།
 དེ་དག་འདིར་རིམ་པར་བཀོད་ན། (དཀའ་གནད་བཞི་འགྲེལ་) ལ་དགེ་བཤེས་ལྟ་
 རམས་པ་ཏེ་རྟོར་སྒྲ་བ་ཆེ་རིང་དང་། ཨེ་མོ་རི་དང་བོད་ཀྱི་ཆུན་རིག་ལས་རིམ་
 ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཀུན་བཅོམ་འབྲུམ་བསམ་འཕེལ། ཨ་ལགས་མཁན་ཀུན་རིན་པོ་ཆེ།
 (སྒོ་རིགས་གོང་འོག་གཉིས་) ལ་ས་རྒྱ་ནང་རིག་སྒྲོབ་དཔོན་བགྲེས་པ་སྒོ་བཟང་
 བསོད་ནམས། (རྟེན་འགྲེལ་བསྟོད་པའི་འགྲེལ་པ་) ལ་རིགས་སྒྲོབ་དབྱེ་འཛིན་
 དགེ་བཤེས་ལྟ་རམས་པ་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཆོ་དང་། རིགས་སྒྲོབ་དཔེ་ཁྱིད་
 སྒྲོབ་དཔོན་དགེ་བཤེས་ལྟ་རམས་པ་རྒྱལ་མཆོན་དབང་འདུས། (བརྟེན་སྒྲོད་རིན་
 ཆེན་བང་མཛོད་) ལ་རིགས་སྒྲོབ་དཔེ་ཁྱིད་སྒྲོབ་དཔོན་བགྲེས་པ་དགེ་བཤེས་རྒྱ་
 མཆོ་ལགས་དང་། ཀེ་རྟེན་བྱང་ཡིག་བརྟེན་སྒྲོབ་དཔོན་འབྲིང་བ་ཀུན་འཛིགས་
 མེད། (ཐུབ་མཐའ་བཞིའི་ལྟ་བ་ལ་སྒོ་སྒྲུང་བའི་རིམ་པ་བདག་འཛིན་འཛམས་
 པའི་ཐོ་བ་) ལ་རིགས་ལམ་སྒྲོབ་བྱུང་རིམ་མེད་སྒྲོབ་དཔོན་དགེ་བཤེས་བསྟན་
 འཛིན་འགྱུར་མེད། (དབྱེ་དགེ་དམ་པའི་ནམ་ཐར་) ལ་ཀུན་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱི་ཆ་
 རིགས་ལམ་སྒྲོབ་བྱུང་དགེ་བཤེས་སྒོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་བཅས་ཀྱིས་ཐོག་མའི་མ་
 དཔེ་དང་བསྐྱར་ནས་ཁྱེ་དག་གནང་ཡོད།

རེད་ཅག་ཆོགས་རྒྱུང་ངོས་ནས་ཀྱང་གསུང་འབྲུམ་ཁྱོད་ཀྱི་ཚུལ་ཡིག་
 རྣམས་མ་དཔེ་གང་ཡོད་རྣམས་ལ་གཤེས་བསྐྱར་དང་། མཛོན་གསལ་ཅན་གྱི་དག་

ཆ་ནོར་བ་ཁག་བཅོས་པ་ལས་དོགས་གཞི་ཅན་རྣམས་གྲུག་རྟགས་() རང་བྱུང་
འདོན་དང་། ཡང་ན་འོག་མཆན་ནང་གསལ་བ་ཤད་ཅིང་ལས་ཀྱན་རིན་པོ་ཆེའི་མ་
དཔེ་ལ་འགྱུར་བ་གང་ཡང་བཏང་མེད། མཐུག་མཐར་ལས་གཞི་འདིའི་ཆོགས་མི་
རྣམས་ཀྱང་རང་ཉིད་ལ་ལས་ཀའི་འགན་འཁུལ་ཡོད་པ་རྒྱུ་ཡིན་ཁར། ཡོན་ཆ་ད་
དང་ཉམས་སྦྱོང་གང་ཅིས་འདང་མིན་གྱིས་ད་དུང་ཆད་ལྷག་དང་ནོར་བ་སོགས་
བྱུང་ཡོད་སྟེ་པས་དབྱ་དགེ་དམ་པ་རིན་པོ་ཆེ་གང་ཉིད་དང་། རྒྱ་ཆེའི་སློབ་པ་
པོ་རྣམས་ལ་དགོངས་སེལ་སྟོང་ནས་ཞུ།

འདི་ལོ་དུས་ཆོགས་ཁྱད་པར་ཅན་གཉིས་འདོམས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་སྐབས་
སུ་མཛད་འཆར་གང་མང་ཞིག་ཡོད་པའི་ནང་ནས་དབྱ་དགེ་དམ་པའི་གསུང་འབུམ་
ལ་བསྐྱར་ཞིབ་དག་སྟོན་དང་། ད་བར་གསུང་འབུམ་ཁྲོད་མ་འཁོད་པའི་གསུང་
ཐོར་བྱ་རྣམས་བསྐྱར་བྱས་ཀྱིས་དེབ་གཟུགས་གསར་སྟོན་ཞུ་རྒྱུ་དང་ཅག་ལ་གནང་
བར་བཞེན། བརྒྱད་རིམ་འདིའི་ཁྲོད་ཐོག་མར་ལམ་སྟོན་དང་། རོགས་མགོན་གནང་
མཁན་གྱི་སློབ་སྟོན་པ་རྣམས་པ་དང་། ལས་གཞི་འདིར་དངོས་སུ་ཞུགས་མ་ཐུབ་ཀྱང་
ཀྱན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང་མཁོ་སྟོན་གནང་མི་རྣམས་པ། དེ་བཞིན་ཀྱན་རིན་པོ་ཆེའི་
ཞལ་སློབ་སྐྱབས་ཐོབ་བྱུང་རྣམས་པས་ཤ་ཆོས་དགོངས་ཚུལ་གནང་བ་སོགས་
ཀྱི་བཀའ་བློན་ལ་བཞེན། (རིགས་སློབ་དབྱ་དགེ་དམ་པ་མཁས་དབང་སློབ་བཟང་རྒྱ་
མཆོའི་གསུང་འབུམ།) ཞེས་པ་འདི་ལེགས་བྱུང་བས། ལས་གཞི་འདིའི་ཐོག་
མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ལམ་སྟོན་དང་རོགས་མགོན་གནང་མཁན་ཡོངས་ལ་བཀའ་
བློན་ཆེ་ཞུ། ལྷག་པར་གསུང་འབུམ་འདིའི་དཔར་སྐྱུན་ལ་ཞལ་འདེབས་གནང་
མཁན་རིགས་ལམ་སློབ་བྱུང་ཀྱན་བུབ་བསྟན་སློབ་བཟང་ལགས་ཀྱིས་ཉིན་སྟོར་
༥༠༠.༠༠༠། དང་། རིགས་ལམ་སློབ་བྱུང་ཀྱན་སྐལ་བཟང་དོན་འགྲུབ་ལགས་དང་

གན་སྐལ་བཟང་ཚས་འཕེལ་ལགས་ནས་གཉིས་ཀྱིས་ཉིན་སྟོང་༥༥.༥༥༥༥ ལྷག་
མའི་གསུང་འབུམ་འགྲོ་གྲོན་ཆ་ཚང་རིགས་སྟོབ་ཡིག་ཚང་གིས་གནང་བས་ཁྱེད་
ནས་པའི་ལྷག་བསམ་གཏོང་པོད་ཆེ་བའི་བསྟན་འགྲོའི་དོན་ཆེན་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་
རང་དང་བཀའ་བློན་སྒྲ་མེད་དུ་ཆེ་ལྟ།

དབུ་དགེ་དམ་པའི་གསུང་འབུམ་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོགས་ཚུང་གིས་བྱི་ལ་
༡༠༡༣ ཟླ་ ༥ ཆེས་ ༡ ཉིན།

གསུང་འབུམ་སྒྲིག་སྒྲིག་ཆོག་སྒྲིག་ (༢༠༠༠)

ཁྱེ་སྒྲིག་འགན་འཛིན།

བཟང་པོ་ཞུ་བ། འཇམ་དབྱངས།

ཁྱེ་སྒྲིག་ལས་རོགས།

གཞན་པ་བཞུགས་འགྲུལ།

སྒྲིག་ཁང་དུ་འབྱོར་མཁན།

བསྟན་འཛིན་ཐོག་མེད། སྒྲིག་བཟང་བྱམས་པ།

བསོད་ནམས་སྒྲིག་ཆོག་སྒྲིག།

རིགས་སྒྲིག་སྒྲིག་ཁང་ཕྱི་ཆོན་ནས་དེབ་གཞུགས་དང་རྒྱབ་ལ་རྒྱས་འགོད་བྱས།

གསུང་འབུམ་བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་སྐུང་། (༣༠༣༣)

སྟོབ་སྟོན་པ།

རིགས་སྟོབ་སྟེ་ཁྱེད་དབྱ་འཛིན་དག་བཞེས་བསམ་གཏན་རྒྱ་མཚོ།
རིགས་སྟོབ་དཔེ་ཁྱིད་སྟོབ་དཔོན་བགྲེས་པ་དག་བཞེས་རྒྱ་མཚོ།
ས་རྩ་བོད་ཀྱི་མཚོ་རིམ་སྟོབ་གཉེར་ཁང་གི་སྟོབ་སྟེ་པ་སངས་ཆེ་རིང་།

བསྐྱར་ཞིབ་ཆོག་སྐུང་གི་ཆོག་སྐུང་མི།

ཉུ་གྲུབ་སྟོབ་དཔོན་བགྲེས་པ་སྟོ་བཟང་སྐུལ་བཟང་།
རིས་མེད་སྟོབ་དཔོན་དག་དབང་ཆོས་འཕེལ།
ཉུ་གྲུབ་སྟོབ་དཔོན་གཞོན་པ་འཇམ་དཔལ་དོ་རྩེ།
ཉུ་གྲུབ་སྟོབ་དཔོན་གཞོན་པ་དག་དབང་རྣམ་གྲོལ།
ནང་རིག་སྟོབ་དཔོན་གཞོན་པ་ཆེ་དབང་ལོར་བྱ།
ཉུ་གྲུབ་སྟོབ་དཔོན་གཞོན་པ་སྟོ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ།
དག་བཞེས་རྒྱལ་མཚན་སྟོ་བཟང་།
དཔེ་ཁྱིད་སྟོབ་དཔོན་གཞོན་པ་ཁམས་བཟང་ཆེ་རིང་།
སྐད་ཡིག་སྟོབ་དཔོན་གཞོན་པ་སྟོ་བཟང་འཕྲིན་ལས།

སྟོག་སྐད་དུ་འཇུག་མཁན།

ས་རྩ་དཔེ་མཛོད་དོ་དམ་པ་ཆེ་དཔག་དོ་རྩེ།
རིགས་སྟོབ་ལས་ཁྱེད་དག་བཞེས་རྒྱལ་མཚན་སྟོ་བཟང་།

དེབ་གཟུགས་དང་རྒྱལ་ལ་རྒྱས་འགོད་པ།

གཟུང་བྱ་དང་རྒྱས།

